



Fiche technique Qi Gong

Intervenante : Geneviève Barreau

Présentation du stage

Une semaine pour se ressourcer entre nature et pratique de QI-GONG

Formée au travail social, à l'enseignement du qi-gong auprès de deux écoles, et à la somatothérapie ; expérimentée en travail social et animation de séances d'arts énergétiques, je continue à pratiquer et partager avec goût mes acquis et découvertes dans le respect des personnes et des enseignements reçus.

Programme du stage :

Qi Gong pour les Tendons et les Muscles de Maître ZHANG GUANG DE (Huit mouvements lents et puissants, sans soucis de performance)

En fonction des besoins, attentes et mobilité des membres du groupe, en fonction de la météo et des espaces disponibles, nous organiserons en moyenne trois heures de pratique de Qi-Gong qui s'intégreront dans le mouvement de la vie quotidienne et de la nature environnante, incluant si possible quelques marches et balades.

Informations pratiques

- Durée quotidienne
 - 3 heures par jour
- Tenue, détails pratiques
 - Prévoir son confort pour le séjour à Lou Valat, et plus précisément pour nos activités des chaussures souples réservées à la pratique sur le parquet, des chaussures de marche, chapeau, K-way, bâtons de marche, et un peu d'huile pour éventuel massage pieds-mains, un plaid, et chaussures d'eau ...etc.
- Niveau et pré requis
 - Aucun pré requis sauf la mobilité nécessaire pour séjourner à Lou Valat et un peu plus pour pouvoir goûter les beautés alentour !