

PROPOSE PAR SPORT ADAPTE SANTE 83

STAGE D'ETE EN RESIDENTIEL

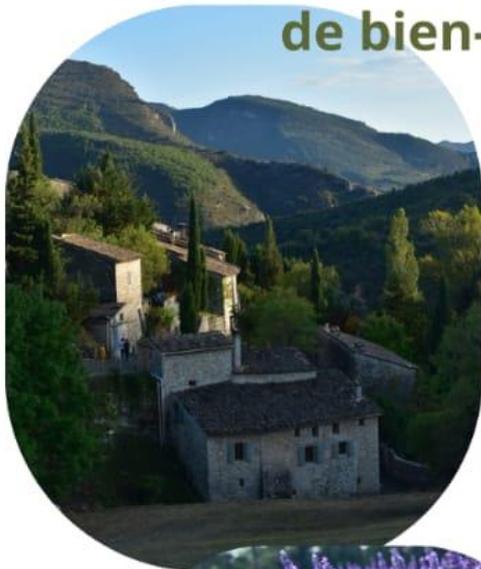
Du 04 au 06 juillet 2025 à Villeperdrix
dans la Drôme



Dans un gîte d'étape
au coeur du Parc
naturel des
Barronies
Provençales

Pension complète

**Optimise ton Qi
avec les techniques naturelles
de bien-être**



Journée du vendredi

- 11h30 : Arrivée - Accueil Installation
- 12h30 : Repas
- 14h30 : Présentation - règles du jeu
- 15h30 : Qu'est-ce que la respiration ?
- 17h30 -19h00 : Qi-Gong du Nerf vague (1ere Partie) avec Louis et Cécile
Pratique Questions /réponses
- 19h30 : Repas
- 21h : Conférence : La pensée positive (avec Louis)



REVEILLE ET OPTIMISE TON QI

Activités douces, conférences, rando, baignades



Réservation obligatoire
auprès de Cécile
Tel : 06 03 48 07 88

Journée du samedi

- 7h30: Auto-massage les 12 gestes matinaux
- 8h15 : Petit Déjeuner
- 9h30 : Départ randonnée (facile) sur le sentier enchanteur des oliviers et baignade dans les Gorges de l'Eygues
- Bien-être d'auto-massages palmaires et plantaires avec sabine.
- 12h30 : Pique-Nique /détente
- 17h30- 19h00 : Qi-gong du nerf vague (2eme partie) avec Louis et Cécile
- 19h30 : Repas
- 21h00 : Conférence - "la théorie Polyvagale" et les effets sur la santé avec cécile.



Journée du dimanche

- 7h30 : Protocole de dynamisation
- 8h15 : Petit-déjeuner
- 9h30 : Révision des auto-massages palmaires et plantaires
- 10h45 : Révison du Qi-Gong
- 12h30 : Repas
- 14h00 : Bilan de stage & photos souvenirs

TARIF : 360 €

par personne tout compris

