

Stages d'été Qi Gong

Fascias mouv'- Méditation



Se régénérer en profondeur



L'Arbre de Vie

Juillet A Eourres

Du D5 juillet à 16h au V10 juillet à 14h
au Hameau des Damias, un éco-hameau

Au cœur du Parc régional des Baronnies
provençales à 1000m d'altitude

○ Méditation matinale

○ Les marches de santé

○ Qi gong

La fille de Jade

Le Qi Gong de la Fille de Jade est une méthode puissante de guérison, qui aide à augmenter le sang, nourrir l'énergie du Foie et aide à soigner à la fois les désordres physiques et les déséquilibres émotionnels.

○ Après-midi

Pause, lecture, randonnée et détente

○ Fascias mouv'

Le mouvement sensoriel s'adresse à tout le monde; il agit sur les tensions physiques, apaise l'esprit, et procure un sentiment d'harmonie et de bien-être. Une autre possibilité d'entrer en relation de perception avec la force de vie qui nous anime

○ Méditation et relaxations



Les accompagnants

Agnès & Philippe
Moreau



Avec plus de 30 ans d'expérience dans la pratique et l'enseignement du Qi gong, 2 enseignants passionnés, spécialisés dans les arts énergétiques et la méditation. Alliant tradition et modernité pour offrir une approche accessible et bienveillante à tous, pour ressentir équilibre et joie de la pratique. Un partage chaleureux et personnalisé, au service de chacun.e.

