

# PROGRAMME

# STAGE QI GONG & DO-IN



1er stage d'automne  
Bien-être au quotidien

**Par Raphaël SIERRA**

# LES THÈMES ABORDÉS

**Sachez vous écouter** grâce à la médecine chinoise et décoder les messages que vous envoie votre corps.

**Lâchez prise** avec des techniques de relaxation ludiques qui vont vous amener à lâcher pas à pas.

**Repensez votre alimentation** grâce à la diététique chinoise, nous aborderons le système digestif, les mécanismes de la digestion et les aliments à privilégier en fonction des déséquilibres.

# LES OUTILS À NOTRE DISPOSITION

**Le Qi Gong :** Technique de relaxation basée sur le mouvement et la respiration.

Nous verrons plusieurs Qi Gong adaptés aux différents moments de la journée.

- Qi Gong pour la digestion en stimulant le foie et la rate.
- Qi gong pour l'endormissement afin de calmer le mental.
- Qi gong pour lâcher prise et se recentrer.

**Le Do-In :** Techniques d'automassage permettant d'établir un bilan énergétique et de faire circuler l'énergie et le sang

Nous apprendrons à décoder les points de tension et leur correspondance en Médecine Chinoise.

Nous verrons également un Do-In pour un bien commencer la journée.

**La méditation :** Nous apprendrons à méditer sur les organes et les viscères en fonction de l'heure de circulation de l'énergie dans les méridiens d'acupuncture.

**La Médecine Chinoise :** Nous aborderons le système digestif et les mécanismes de digestion afin de comprendre et adapter notre alimentation en fonction de notre constitution et de nos besoins.

# LA JOURNÉE RANDO

**La randonnée :** Nous partirons sur une journée avec un guide afin de découvrir les environs et nous profiterons de l'air pur pour une séance de Qi Gong en pleine montagne.

Nous monterons sur le massif de la paloumère à 1600m d'altitude, ou nous aurons un magnifique panorama sur la cordillère pyrénéenne.

Difficulté randonnée : facile



# LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

## Samedi 28 octobre :

Arrivée à partir de  
16H

17H30-19H :  
Introduction à la  
médecine chinoise  
et à la méditation

## Dimanche 29 octobre :

7H30 : Méditation

9H30-12H : Do-In  
+ le système digestif vu  
par la Médecine  
Chinoise

14H-16H30 : Qi Gong  
digestif et de relaxation  
+ techniques pour  
lâcher prise

## Lundi 30 octobre :

7H : Méditation

8H30-17H30 :  
Randonnée +  
Qi Gong

## Mardi 31 octobre :

7H30 : Méditation

9H30-12H : Do-In et  
Qi Gong du foie et  
de la rate

14H-16H30 : Qi  
gong digestif et de  
relaxation  
+ techniques pour  
lâcher prise

## Mercredi 1er novembre :

7H30 :  
Méditation

9H30-12H :  
Do-In et Qi  
Gong et bilan  
de fin de  
stage

# LES DÉTAILS DE VOTRE SÉJOUR

**Dates :** Du samedi 28 octobre au mercredi 1er novembre

**Lieu :** Ecogite le Solayan Couledoux le souleignan 31160 ASPET

Accès au Solayan depuis les sorties 18 et 20 de l'autoroute A64. - Latitude : 42°55'59.91"N - Longitude : 0°49'23.12"E

**Tarif :** 530€

- 160€ pour le stage
- 20€ pour la randonnée (Tarif variable en fonction du nombre de personnes)
- 350€ pour la pension complète

## La pension complète comprend :

L'hébergement du jour d'arrivée l'après-midi à partir de 16H au jour du départ après le déjeuner de midi

4 Petits déjeuners (dimanche, lundi, mardi, mercredi)

4 Déjeuners (dimanche, lundi, mardi, mercredi)

4 Dîners (samedi, dimanche, lundi, mardi).

Stage dans la yourte !!

Fournitures des draps, serviettes de toilettes, de bains,

Hébergement en chambre entre 2 et 3 personnes selon l'organisation du groupe, avec salle de bain privée.

Piscine intérieure chauffée

Sauna à bois

Spa

Bain Nordique

Billard

Bibliothèque





# FICHE D'INSCRIPTION

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE : \_\_\_\_\_ EMAIL : \_\_\_\_\_



.....

Je souhaite m'inscrire :

- |                          |  |             |
|--------------------------|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Stage + pension complète + randonnée         | <b>530€</b> |
| <input type="checkbox"/> | Stage + pension complète                     | <b>510€</b> |
| <input type="checkbox"/> | Pension complète + randonnée (accompagnants) | <b>370€</b> |
| <input type="checkbox"/> | Pension complète (accompagnants)             | <b>350€</b> |

Fiche à retourner avec un chèque de 160€ à l'ordre de Raphaël SIERRA afin de valider votre inscription.

ADRESSE : Raphaël Sierra - 3, rue moebius - Résidence parc des graves A27 - 33320 EYSINES