

PROGRAMME

QI GONG, MEDITATION & RANDONNEES DANS LES PYRENEES

8 JOURS / 7 NUITS

JOUR 1 :

- **Arrivée et installation** au gîte Le Solayan dans l'après-midi.
- **Présentation du programme** de la semaine à 17h.
- **Qi Gong d'Ouverture** pour vous libérer des tensions du voyage.
- **Méditation face à la montagne** pour vous centrer et vous mettre en harmonie avec le lieu.
- **Activité libre** (piscine, spa, promenade,...).
- Diner



JOUR 2 :

- **Méditation** au lever du jour.
- Petit déjeuner
- **Qi Gong d'Ouverture, Respirations et mouvements spécifiques** pour commencer à vous libérer des tensions et du stress accumulés dans votre corps.
- **Vision de l'univers et de l'être humain selon la médecine chinoise** pour bien comprendre comment tout ça fonctionne.
- Déjeuner

- **Auto-massages** pour retrouver le lien avec votre propre corps et le dénouer en profondeur.
- **Massage sonore avec bol tibétain ou tambour chamanique** pour harmoniser votre corps et votre esprit.
- **Récapitulation** une méthode issue du chamanisme amérindien pour couper les liens énergétiques avec les évènements de votre passé et récupérer l'énergie que vous y avez laissé.
- **Activité libre** (piscine, spa, promenade, etc...).
- Diner

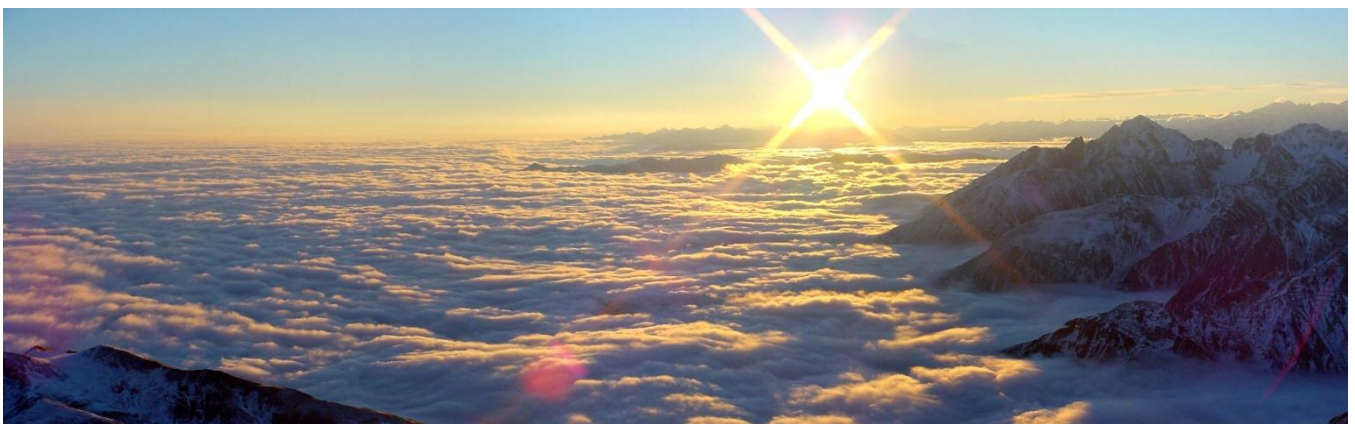


JOUR 3 :

- **Méditation** au lever du jour.
- Petit déjeuner
- **Qi Gong d'Ouverture et de Tonification** pour à la fois vous renforcer et fluidifier votre corps.
- **Comment capter l'énergie des aliments, des plantes et des éléments de la Nature ?** pour pouvoir vous mettre en harmonie avec la Nature tous les jours où que vous viviez.
- Déjeuner
- **Qi Gong des Arbres** pour vous permettre d'établir une véritable connexion de cœur à cœur avec ces « maîtres » du règne végétal,
- **Voyage intérieur « chamanique »** pour vous mettre en lien avec la Terre, avec vos racines et avec tous les éléments de la Nature.
- **Activité libre** (piscine, spa, promenade, récapitulation, etc...).
- Diner

JOUR 4 :

- **Méditation** au lever du jour.
- Petit déjeuner
- **Qi Gong d'Ouverture.**
- **Journée Randonnée avec un guide de montagne:** découverte de la géologie et des sites énergétiques locaux, réflexologie plantaire en plein air et **randonnée pieds nus** sur un sentier en sous-bois.
- Retour au gîte
- **Activité libre** (piscine, spa, promenade, récapitulation, etc...).
- Dîner

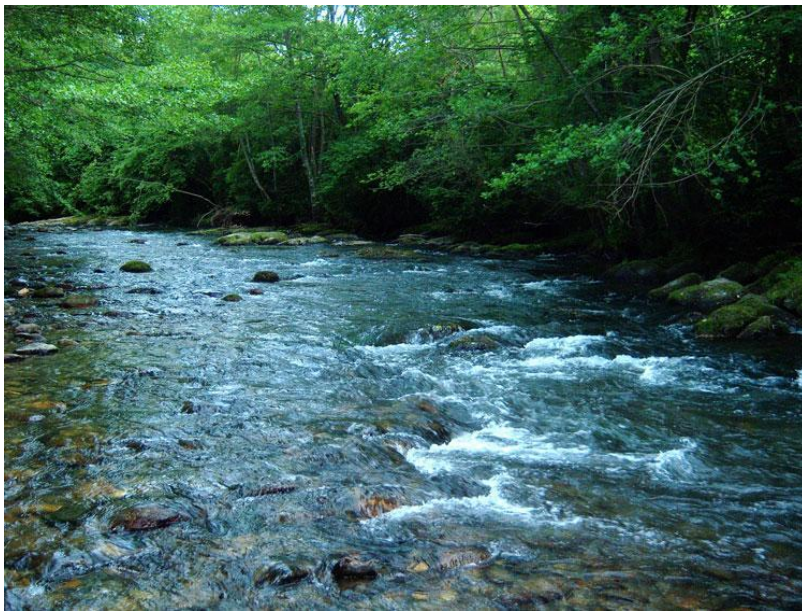


JOUR 5 :

- **Méditation** au lever du jour.
- Petit déjeuner
- **Qi Gong d'Ouverture et de Tonification.**
- **Développer la Présence pour vivre en pleine conscience** pour enfin vivre en vous foutant la paix.
- Déjeuner
- **Travail énergétique avec le Feu** pour être en symbiose avec l'énergie de l'été et pour se reconnecter à son Feu intérieur.
- **Déblocages énergétiques** pour vous aider à bien vous libérer et à beaucoup plus ressentir toutes vos énergies intérieures et celles de la Nature,
- **Activité libre** (piscine, spa, promenade, récapitulation, etc...).
- Dîner

JOUR 6 :

- **Méditation** au lever du jour.
- Petit déjeuner
- **Qi Gong d'Ouverture.**
- **Journée Randonnée avec un guide de montagne : Randonnée aquatique dans une rivière** pour vous mettre en lien avec l'énergie de l'eau et apprendre à l'utiliser pour votre vie.
- Retour au gîte
- **Activité libre** (piscine, spa, promenade, récapitulation, etc...).
- Diner



JOUR 7 :

- **Méditation** au lever du jour.
- Petit déjeuner
- **Qi Gong d'Ouverture et de Tonification.**
- **Diététique chinoise : les 15 règles d'or et qu'est-ce qu'un aliment ?** enfin une façon de manger équilibré qui n'est pas frustrante,
- Déjeuner
- **La Roue Médecine dans les grandes traditions ancestrales** pour sentir le lien entre votre vie et l'ensemble du cosmos,
- **Activité libre** (piscine, spa, promenade, récapitulation, etc...).
- Diner



JOUR 8 :

- **Méditation** au lever du jour.
- Petit déjeuner
- **Qi Gong d'Ouverture et de Tonification.**
- **L'Alliance des pratiques ancestrales et du monde moderne** + questions/réponses.
- Déjeuner
- Fin de stage.

N.B. : L'ordre, le contenu et la durée des ateliers et des randonnées sont susceptibles d'être modifiés au dernier moment en fonction de la météo, ainsi qu'en fonction des demandes des participants.