

Stage de Qi Gong à Cabourg Samedi 17 et dimanche 18 Mars 2012



Le Domaine de Sweet Home au bord de l'immense plage de sable fin de Cabourg vous accueille en formule hôtelière avec restauration face à la mer.

Nous vous invitons à visiter leur site web :

www.sweethome.cabourg.fr

Contenu du stage :

Se ressourcer, fortifier sa vitalité, se détendre, renforcer l'énergie des reins à la sortie de l'hiver, afin de se préparer à entrer dans le printemps.

- Auto massages
- Respiration, relaxation
- Postures de la coloquinte – Apaiser les tensions, émotions, ruminations
- Méditation & sons – L'Art des Mudras après dîner à l'intérieur
- Qi Gong et marches de santé sur la plage

En s'adaptant à la météo, nous pratiquerons le plus possible à l'extérieur au bord de la mer pour capter un bon **bol d'air iodé**.

Tarifs :


Stage du samedi 17 mars à 15h jusqu'au dimanche 18 mars à 16h: 135€


Hébergement chambre single ou double, pension complète (Comprenant dîner le samedi, et petit-déjeuner, déjeuner le dimanche: 58€ taxe de séjour incluse et assurance annulation.

Date limite d'inscription le 31 janvier 2012

Trajet :

En voiture : environ 210 KM depuis Paris

En train :  Paris (gare Saint-Lazare) à Caen

 Ligne de bus 20 (Caen -le Havre) : Arrêt Renaissance,
devant l'hôtel Sweet Home

Vous pouvez consulter les horaires des trains et des bus sur les sites suivants :

voyages-sncf.com

busverts.fr : les bus verts du Calvados .

Stage animé par Marie-Dominique Bleuler :

Kinésithérapeute DE, Méziériste, enseignante en Qi Gong, expérience de vingt années d'accompagnement individuel ou en groupe dans le domaine de la santé et du mieux être.

Depuis dix ans, elle anime des cours, stages et séjours thématiques de santé et de Qi Gong thérapeutique à Paris et en Province.

Informations et inscriptions :

md.bleuler@hotmail.fr

www.artdusouffle.com

06 81 54 37 54