

Séjour Vitalité & Santé
Stage de Qi Gong à Cabourg
Dimanche 28 août au mercredi 31 août 2011



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**.

Vous pouvez visiter le site web : www.sweethome.cabourg.fr



**Se ressourcer, fortifier sa vitalité,
s'assouplir, se détendre**
Renforcer son potentiel énergétique.
Prendre soin de sa santé

Contenu du stage :

- **Qi Gong : postures, exercices corporels, travail du souffle, des sons et des Mudras**
- **Auto massages du ventre : notre 2^{ème} cerveau.**
- **Relaxation – Méditation – Qi Gong du sommeil tous les soirs.**
- **Travail au sol de la colonne vertébrale inspiré de la méthode Mézières.**
- **Travail des pieds et de la posture**
Marche de santé et Qi Gong au bord de l'eau

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

En soirée après le dîner, de 21h à 22h, nous pratiquerons la relaxation, le Qi Gong du sommeil et la méditation.

Pendant vos temps libres : piscine chauffée couverte à l'hôtel ou bain de mer !

Tarif du stage : 210 €

Programme du dimanche 15h jusqu'au mercredi 31 août à 12h.

Tous les soirs de 21h à 22h après dîner, relaxation, méditation, Qi Gong du sommeil

Dimanche 28 août : 15h à 18h.

Lundi 29 août : 9h à 12h

Mardi 30 août : 15h à 18h

Mercredi 31 août : 9h à 12h

Tarif du séjour en pension complète : 192 €

chambre « single », pension complète (comprenant le dîner du dimanche jusqu'au déjeuner du mercredi)

Pension complète : 64 € taxe de séjour inclus et assurance annulation.

Date limite d'inscription le 30 juin 2011.

Trajet :

En voiture : environ 210 KM depuis Paris . Possibilité de covoiturage .

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 cinq 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 nature 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