

Séjours DETOX de printemps

Lieu et zone géographique : 26150 ST Andéol en Quint, en face sud du parc naturel du Vercors

Dates précises:

Jeudi 10 mai à 12h00 au lundi 14 mai à 18h00

Nombre de jours : 5

Nombre de nuits : 4

Tarif :

- Enseignement : 320 € incluant le dossier de stage + l'adhésion à l'association
- Demi Pension, en chambre de 2 à 3 personnes : 190 € - chambre individuelle : 230 € (le repas du soir est libre. Notre micro-épicerie est à votre disposition).

Conditions du tarif : chambres d'hôtes, en pension complète.

Inscription : Arrhes à verser : 300 € 1,5 mois avant le stage à l'ordre de l'Association « Miao Mer Veille »

Descriptif complet :

Les séjours « detox » ont pour objectif d'assainir notre corps et notre esprit à l'entrée de l'été. Le travail est global.

* Les traditions du Qi Gong nous offrent leur précieuse expérience pour accorder progressivement notre structure corporelle dans sa verticalité. Exercices et respiration.

*La nourriture : saine, légère, variée, sans viande ni laitage. Fruits, légumes, tisanes, jus formeront notre quotidien

*La médecine préventive traditionnelle chinoise : Le corps microcosme dans le macrocosme : il abrite sources, rivières, montagnes, étoiles,...Cycles saisonniers et points saisonniers ou points racine : pts Ben. Repérages et ponctuations.

* L'aromathérapie en médecine préventive et curative. Quelles plantes pour quel usage ?

* Balades en pleine nature : Tout autour du hameau et sur le plateau du Vercors la nature est belle et sauvage. Nous pourrons y puiser notre inspiration en marchant.

Nombre de participants : 8 à 12 max.

Nos coordonnées :

La lune en bouche – Ribière - 26150 St Andéol en Quint

laluneenbouche@free.fr - www.valleedequint.com/hebergement.htm

Tel : +33.(0)475.21 26 34 - Fax : +33.(0)951.21 26 34

Les formateurs :

Association Miao -Mer Veille - 06 07 47 77 51 miaomerveille@free.fr

Accorder le corps, libérer ses espaces de résonance pour que, tel un ruisseau, il murmure encore le temps de la parfaite légèreté et puisse révéler sa sagesse vivante et toute sa poésie.

