

Stages santé

« saisons »

Qi Gong, massages et diététique
tous niveaux

Le qi gong est un art de vivre.

Basé sur des mouvements simples et harmonieux, le QI GONG, issu des anciennes traditions de la CHINE, s'inspire souvent des mouvements et rythmes de la nature.

Ces stages spécifiques qui auront lieu en extérieur, permettent d'aborder et de ressentir cette harmonisation avec la nature et apportent calme, force et bien-être et permettent de faire face à chaque changement climatique.

Automne : (+niveau1) (*Village des Aloès- Cerbère*)

3 & 4 octobre 2009

Hiver : (+niveau 3) (*Montpellier*)

28 & 29 novembre 2009

Printemps : (+niveau 2) (*Les Pescalunes- Cap d'Agde*)

27 & 28 mars 2010

Été : (*Les Cevennes*)

5 & 6 juin 2010

Soirées estivales tous niveaux

(* dans la campagne et le littoral proche de Montpellier)

Vendredi 2 juillet de 18h à 20h30

et samedi 3 juillet de 19h à 23h

(repas tiré du sac)