

**la respiration au service de la
santé !**

**Marche consciente, Qi Gong
et méditation à Porquerolles**



Présentation :

2 jours pour soi, pour porter le regard alternativement vers la beauté intérieure et la beauté des paysages méditerranéens. Méditation, marches conscientes, découverte de l'environnement, du dedans vers le dehors, tout en douceur.

Fleur de des îles d'Or, Porquerolles est un site classé rattaché au Parc National de Port-Cros. Logés dans le village même de Porquerolles, nous parcourrons ses sentiers côtiers pour deux journées découvertes entre végétation exceptionnelle et superbes points de vue sur la côte d'Azur.

Programme prévisionnel

Jour 1 : rendez-vous à 8h30 à la Tour Fondue. Transfert en bateau sur l'île de Porquerolles. Dépose des bagages à l'hébergement. Présentation du séjour, échauffements (Qi Gong) et marche. Pique-nique. Randonnée dans la partie Est de l'île. 4h de marche / 200 m de dénivelé

Jour 2 : marches méditatives, pique-nique fourni par l'hôtel, randonnée : Ouest de l'île puis retour à la Tour Fondue en fin de journée. 4h de marche / 300 m de dénivelé.

Le vendredi matin une méditation guidée sera proposée.

Groupe :

Cette prestation s'adresse exclusivement aux Amies d'Aix, pour un groupe de 10 à 20 personnes, souhaitant pratiquer la méditation, le Qi Gong et les marches conscientes.

Niveau technique requis :

Ce séjour s'adresse à toutes, sans aucun pré-requis. Il faut cependant être capable de marcher quelques heures en terrain varié, sur des sentiers balisés, avec un petit sac à dos contenant ses affaires pour la journée (pique-nique, eau, maillot, serviette, etc...). Initiées du groupe Mimosa mais aussi novices des autres groupes sont bienvenues.

Encadrement :

Marc vous encadrera sur ce séjour, en tant qu'Accompagnateur en Montagne (Brevet d'État d'Éducateur Sportif) et que professeur de Qi Gong (diplôme de l'ITEQG Paris). Axé sur la pleine conscience et l'intériorisation, nous aurons aussi des moments conviviaux pour échanger et en apprendre plus sur Porquerolles !

Dates / Période :

Durée : 2 jours – 1 nuit

Dates : du jeudi 17 au vendredi 18 septembre 2020

Rendez-vous et dispersion :

Le rendez-vous est prévu à La Tour Fondue à 8h30.

La dispersion s'effectuera le jour 2 vers 16h45 après le transfert à La Tour Fondue.

Hébergement :

Nous serons hébergés à Porquerolles, dans le centre de vacances de l'IGESA. Chambres de 2 personnes avec lits individuels, WC, douche, lavabo. Possibilité de quelques chambres individuelles. La pension complète comprend la nuitée, le petit déjeuner, le déjeuner (panier pique-nique) et le dîner.

Prévoir votre pique-nique prêt pour le jeudi midi.

Restauration :

La cuisine est simple mais de qualité, copieuse, équilibrée, avec ou sans viande. Elle est présentée sous forme de buffet avec au moins 2 plats principaux au choix.

Prix :

Séjour 2 jours / 1 nuit : 193 € / pers.

Ce prix comprend :

organisation et encadrement pendant les 2 jours,
pension complète (sur la base d'une chambre double),

Ce prix ne comprend pas :

navette Tour Fondue – Porquerolles (prévoir 19€50 AR)
pique-nique du jour 1, assurances, consommations et achats personnels, trajet jusqu'à la Tour Fondue (covoiturage : prévoir +/-30€ AR par voiture+parking)

Prestations complémentaires :

- 1 ou 2 chambres individuelles (+22 € / pers.)
- arrivée ou départ en décalé : nous contacter

Interlocuteur du séjour :

Marc Bellon (marc.bellon@free.fr - +33 6 83 44 33 63)

Si vous êtes intéressée, merci de faire la demande du bulletin d'inscription par mail à Marc.

Un dossier de départ vous sera envoyée à la confirmation du séjour, avec toutes les informations nécessaires pour son bon déroulement.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux, dans la mesure du possible.