

## **Porquerolles : la respiration au service de la santé !**



### **Initiation Qi Gong, marche consciente et méditation**

#### **Présentation :**

3 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.

Fleuron 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 trois journées découvertes entre végétation exceptionnelle et superbes points de vue sur la côte d'Azur.

#### **Programme prévisionnel**

Jour 1 : rendez-vous le matin 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 et 3 : marches méditatives, pique-nique fourni par l'hôtel, randonnée : Ouest et Sud de l'île puis retour à la Tour Fondue en fin de 3ème journée. 4h de marche / 300 m de dénivelé.

Le matin, une méditation guidée sera proposée, ainsi que des mouvements de Qi Gong préparatoires aux marches.

#### **Groupe :**

Cette prestation s'adresse à des individuels, groupe de 9 à 18 personnes, souhaitant découvrir en plein air la méditation, le Qi Gong et les marches conscientes. La priorité est donnée aux élèves de l'UTL et les débutants sont également bienvenus.

#### **Niveau technique requis :**

Ce séjour s'adresse à tous, 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...).

#### **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 : 3 jours – 2 nuits

Dates : du jeudi 3 au samedi 5 mai 2018

### Rendez-vous et dispersion :

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

La dispersion s'effectuera le jour 3 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. Possibilité de chambre individuelle. La pension complète comprend la nuitée, le petit déjeuner, le déjeuner (sandwich) et le dîner.

### 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 3 jours / 2 nuits : 325 € / pers.

Ce prix comprend :

organisation et encadrement pendant les 3 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 :

- chambre individuelle (+30 € / pers., nombre réduit)
- arrivée ou départ en décalé : nous contacter

Interlocuteur du séjour :

**Marc Bellon** ([marc.bellon@provenceevasion.com](mailto:marc.bellon@provenceevasion.com) - +33 6 83 44 33 63)

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

**Une convocation vous sera envoyée à la confirmation du séjour, avec toutes les informations nécessaires pour le bon déroulement du séjour.**

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