



Séjour Qi Gong, méditation et balade en Champsaur

Marc vous propose une escapade de 3 jours dans le Champsaur pour pratiquer la respiration en pleine conscience et le Qi Gong. Confortablement installé dans un gîte proche de Pont-du-Fossé, nous partirons chaque jour pour une balade en montagne. Après quelques heures de marche, vous découvrirez la pratique du Qi Gong en plein air, dans des cadres somptueux.

Informations générales

Dates : du jeudi 15 au samedi 17 septembre 2016

Groupe : de 9 à 14 personnes. Stage ouvert à tous mais en priorité aux élèves de Qi Gong

Hébergement : en pension complète (sauf pic-nic du 1^{er} jour). Chambres spacieuses de 2 à 4 avec lits individuels ou couple, draps fournis. Une ou 2 chambres individuelles avec supplément.

Niveau technique et physique : le rythme de marche est tranquille avec des pauses régulières. L'accent sera mis sur la découverte de soi au travers de nombreux exercices, notamment la marche consciente, plutôt que l'aspect sportif. Les sorties se déroulent dans un milieu montagnard, sur des sentiers balisés non techniques, avec le port d'un petit sac à dos contenant vos affaires personnelles, un plaid et le repas de midi (fournis par le gîte à partir du mardi).

Tarif : 285€ par personne

Programme prévisionnel

Jour 1 : rdv et installation au gîte puis départ en voiture pour la première balade. 1h30 de marche sur terrain assez plat au fond de la vallée de Champoléon et Qi Gong. Pique-nique tiré du sac puis sieste. Qi Gong et exercices de perceptions avant le retour au gîte. Dîner, possibilité en soirée de s'initier à la pratique méditative de Pleine Conscience.

3h de marche, 150m de dénivelé

Jour 2 : départ en voiture du gîte vers Ancelle, 2h de balade depuis le col de Moissière, Qi Gong, pique-nique, sieste, Qi Gong, soirée au gîte.

4h de marche, 250m de dénivelé

Jour 3 : nous quittons le gîte pour monter vers le hameau de la Coche, 2h de balade, Qi Gong, pique-nique, sieste, Qi Gong, puis retour sur Marseille vers 17h30.

3h de marche, 250m de dénivelé

Faites vous du bien, et répandez la joie autour de vous !

Pour vous inscrire, demandez votre bulletin d'inscription et posez vos questions supplémentaires à : Marc BELLON – marc.bellon@free.fr – 06 83 44 33 63