

Grand Séjour Santé

**stage de Printemps en Italie/Ombrie - accessible à tous
du 12 avril au 17 avril 2020**



Les professeurs Claudia, Manolie, Marine et Marc proposent:
3 axes de travail avec des approches diverses:

**QI GONG/
NEI YANG GONG**
Yoga
Pilates
Gyrokinesis



corps physique

- restructurer le haut du corps avec des épaules allégées et la nuque libérée.
- dénouer les tensions dans les trapèzes avec un milieu du dos tonifié, une cage thoracique mobile et un sternum qui «respire »

corps énergétique

- éveiller et stimuler nos centres énergétiques avec le travail de Pranayama ce qui contribue aussi à une tonification des abdos, du système digestif et augmente la souplesse et la force du diaphragme pour une meilleure résistance aux éléments extérieurs.
- des exercices antistress et la relaxation méditative.

échange thématique

- comment notre stress ou nos tensions chroniques influent directement notre respiration, le taux d'oxygène dans le sang et l'activité des glandes (thyroïde, hypophyse, surrénales...).
- des ateliers ludiques permettant de questionner comment faire sauter des verrous liés à nos propres inhibitions.



Mais aussi:

- manger des plats équilibrés, savoureux et sains, fraîchement préparés avec des produits locaux.
- découvrir un lieu magnifique, paisible et convivial
- dormir dans des chambres sans champs magnétiques
- visiter la petite ville médiévale d'Orvieto, cité sans voiture d'un calme profond, trésor d'architecture et d'histoire
- marcher et se ressourcer aux alentours du lac de Bolsena, le plus grand lac d'origine volcanique d'Europe.
- participer à un atelier cuisine Italienne (optionnel)



Fiche pratique:

Le prix inclut:

- transfert en bus privé depuis l'aéroport Rome Fiumicino à la Locanda della Quercia Calante - aller/retour
- 5 nuits dans des chambres confortables et chauffées ou climatisées selon les besoins individuels avec salle de bain privative
- pension complète avec petit-déjeuner, repas du midi et du soir, ainsi qu'une pause tisane/thé/café, fruits
- le programme des activités (horaires et activités peuvent varier) exemple:



8h00 - réveil musculaire, méditation
matinale, Pranayama
à partir de 8h45 : petit déjeuner
10h15 - Nei Yang Gong/Gyrokinesis...
11h30 - suite atelier/cours
13h - Déjeuner
15h - Atelier thématique/ludique
17h - pause thé
18h - Yoga, Relaxation, Pranayama...
19h30 - dîner léger
21h - échange thématique

non inclus: transport Paris - Rome - Paris

Prix adhérent à partir de: 790€ (selon la chambre)

(= promotion "early bird" jusqu'au 09 nov)

