

Bulletin à envoyer avec votre acompte à : Les Racines du Souffle, 9 place de l'Oratoire, 13100 Aix-en-Provence

Nom et prénom :

Adresse :

Email :

Téléphone :

Je m'inscris au stage « **QI GONG DU REIN** » du dimanche 17 août 2025, 17h, au vendredi 22 août, 14h.

Tarif par personne qui inclut l'hébergement en pension complète (cuisine végétarienne), les frais de stage et la location de la salle de pratique :

705€ en chambre à 3 740€ en chambre double 855€ en chambre individuelle

600€ Tarif Camping 10€ draps et serviettes inclus

Je mentionne si j'ai des allergies ou des intolérances alimentaires :

Je suis intéressé(e) pour co-voiturer oui non

Je verse un acompte de 350 € en chèque (non remboursable sauf cas de force majeure)
à l'ordre : Les Racines du Souffle (j'écris au dos du chèque "facture" si besoin et à quel nom)

Date:..... Signature.....



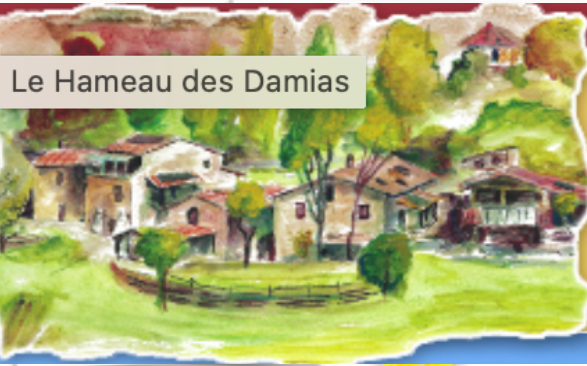
Virginie Laquerrière
Tel : 06 52 25 61 22
lesracinesdusouffle@gmail.com
www.coursdeqigong.com

STAGE D'ÉTÉ



QI GONG
En Haute-Provence
Nourrir le vivant





Le Hameau des Damias

Coût du stage : 370€+ l'hébergement 335€, 370€ ou 485€ (ch. à 3, double ou simple), pension complète (+10€ draps et serviettes)

Programme

- Le matin 9h30/12h30

Pratiques dynamiques : réveil énergétique, étirements, déblocages articulaires, exercices d'ouverture du corps, marches et pratique du **Qi Gong du Rein**.

- L'après-midi 15h30/18h30

Pratiques d'approfondissement et de détente, apports théoriques sur la médecine et la culture traditionnelles chinoises (l'énergie de **L'EAU** diététique et remèdes, vie psycho émotionnelle du rein).
Méditation et relaxation

Les débuts d'après-midi seront libres pour le farniente ou des balades. De même que tout l'après-midi du mercredi pour se reposer ou découvrir la région.

QI GONG A LA MONTAGNE

« QI GONG DU REIN »

du dimanche 17 août 2025, 17h au vendredi 22 août, 14h

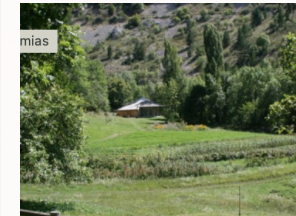


Le **Qi Gong du rein** de Maître Zhang Guang De est une méthode profonde, belle et puissante, qui développe la résistance et l'immunité, et renforce particulièrement les articulations et les muscles du dos et des jambes. En mobilisant l'énergie originelle, logée dans les reins, elle augmente la vitalité et améliore la santé en général.



Aux Damias, hameau du village d'Éourres, à 1000m d'altitude au bout d'une vallée verdoyante, dans un environnement sauvage et magnifique, havre de paix et de nature !

Tous les détails de nos conditions d'accueil sur le site : <https://www.lesdamias.com/>
(à l'assemblage 11 : la Bergerie, 4 hogans et 3 simples)



La nourriture végétarienne est vitaminée et savoureuse, à partir de produits bio du jardin, et peut s'adapter aux régimes particuliers.

Nous pratiquerons dehors le plus possible.
Le grand Hogan sera à notre disposition pour la pratique à l'intérieur.

