

# ***Stage Qi Gong et Jeûne***

***du Dimanche soir 30 Juin au Samedi 6 Juillet 2024***  
***à l'Oasis de Gassieu,***  
***Commune de Dondas en Lot-et-Garonne***



***Vivre un moment agréable, instructif et régénérant entre Jeûne et Qi Gong.  
Se donner un temps de vie pour expérimenter le jeûne en étant accompagné.  
Bénéficier des éclairages de la naturopathie.  
Le tout tissé avec des pratiques Qi Gong adaptées,  
au service de la fluidité, de l'énergie, du digestif, dans toutes ses dimensions.  
Tout cela facile à réutiliser dans notre vie quotidienne.***

## ***Intentions de Gabrielle***

Offrir une période de jeûne à son organisme, au moins une fois dans l'année est un des plus beaux cadeaux que nous puissions lui faire. Durant cette semaine de mise au repos du système digestif, nos organes émonctoires que sont le foie, les reins, l'intestin, les poumons et la peau pourront consacrer toute leur énergie à leur fonction de détoxification et d'élimination.

Ainsi nettoyées et régénérées, les cellules de notre corps pourront à nouveau fonctionner de façon optimale pour assimiler tous les nutriments apportés par l'alimentation lors de notre reprise.

C'est en quelque sorte une remise à neuf de tout l'organisme.

De plus, associé à une pratique énergétique comme le Qi Gong et au repos physique et psychique, cette période, loin du tumulte quotidien, sera propice à recontacter notre intériorité, respecter notre rythme naturel : juste se laisser "porter" dans l'instant présent et accueillir ce qui vient, sans jugement "de bon ou mauvais".

A partir de mes connaissances de Naturopathie et de mon expérience personnelle de jeûnes, je vous accompagnerai dans tout le processus, tout d'abord de préparation du corps avant le stage, en

douceur, par la «descente» alimentaire et une détox préalable par les plantes. Ainsi préparé, l'organisme aura moins à faire face aux désagréments de la crise curative (élimination des toxines) pendant le jeûne. Puis nous verrons ensemble comment lors de la reprise alimentaire progressive, introduire les aliments qui permettront de retrouver une belle vitalité avant l'arrivée de l'hiver. Afin d'adapter la méthode de jeûne (hydrique, Buchinger...) à votre terrain et vitalité du moment, nous aurons un entretien personnalisé et individuel avant le séjour, qui me permettra de réaliser "un bilan de santé" et de répondre à vos interrogations.

### **Intentions de Véronique**

Le **Qi Gong**, proposé à plusieurs moments de la journée, au service. Pour ce moment de jeûne, pour aider, soutenir le processus en douceur, en bienveillance. Aussi avec l'idée que chacun puisse expérimenter des pratiques intéressantes et utiles pour prendre soin de soi sur le moment et aussi par la suite.

Enseignante de Qi Gong, intervenante à l'IEQG (Institut Européen de Qi Gong et Yang Shen, école fondée il y a plus de 30 ans par Yves REQUENA), notamment pour la formation des enseignants, depuis une douzaine d'années.

### **Les journées alterneront différents moments**

*(à réajuster au fil des jours et de leur thématique ainsi que des besoins et rythmes du groupe) :*

9h à 10h : Moment de partage

10h à 12h30 : Qi Gong en douceur. Des étirements des méridiens, tout en douceur prendront place là. Des mouvements pour se ressourcer aussi.

14h30 à 16h: sortie nature facultative

16h30 à 17h30 : Qi Gong avec des mouvements du Wu Dang 2.

17h30 à 18h30 : enseignement Naturo

Après 18h30: temps libre, possibilité de partager un temps de méditation guidée, notamment avec les «6 sons thérapeutiques»

### **Intervenantes:**

*à votre disposition pour tout renseignement complémentaire :*

**Gaby GENTNER**, tél: 0689718144

@: [gentner.gaby@gmail.com](mailto:gentner.gaby@gmail.com)

Site: [www.mandala-nature.fr](http://www.mandala-nature.fr)

**Véronique AUSTRUY**, tél : 0616872004

@ : [austruy.veronique@neuf.fr](mailto:austruy.veronique@neuf.fr)

### **Tarifs :**

- 340 €, tarif qui comprend l'accompagnement de Gaby pour le jeûne (rajouter 20 € pour ceux qui prendront un jus de légumes et fruits), de Véronique pour le Qi Gong, les tisanes proposées au fil de la journée, le bouillon du soir. Gaby aura un moment individualisé avec chaque personne avant le début de stage.
- L'hébergement est en plus, à convenir avec Véronique.
- Nous pourrions proposer des massages à la demande, en supplément.

