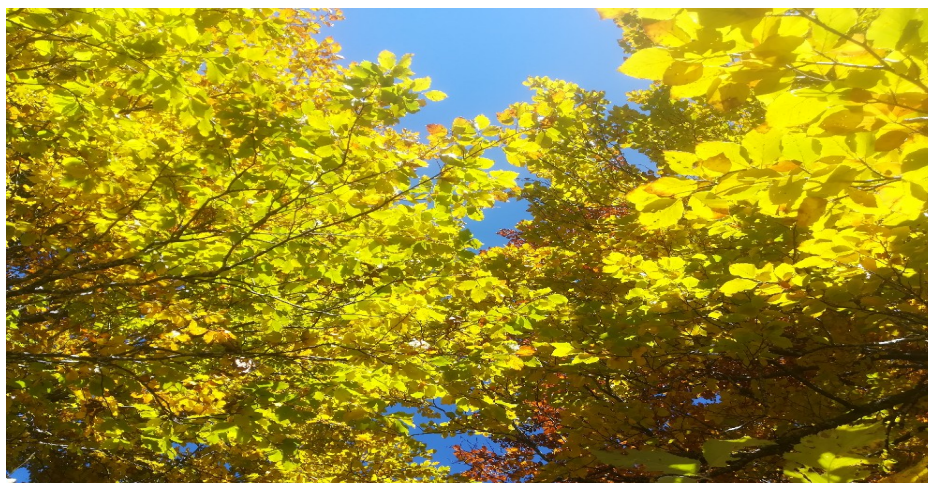


# ***Stage Qi Gong et Naturopathie***

*Du Dimanche 15 au soir au Vendredi 20 Octobre 2023  
à la Jarjatte, dans la Drôme des montagnes*



## **Intentions**

*Vivre un moment agréable et instructif dans un lieu énergisant, en bonne compagnie.*

*Pour mieux prendre soin de nous et de notre entourage avec les merveilleux outils que sont la Naturopathie, animée par Gaby, et le Qi Gong, animé par Véronique.*

*Se donner un temps de vie pour réfléchir plus profondément à notre alimentation quotidienne sous l'éclairage de la naturopathie, repartir avec de nouvelles idées, compréhensions et savoirs faire, une multitude de possibles culinaires délicieux et bienfaisants.*

*Le tout entrelacé de Qi Gong, au service du ressourcement, de la fluidité, du digestif, dans tous les sens du terme. Facile à réutiliser dans notre vie quotidienne.*

## **La Naturopathie**

nous invite à suivre un chemin de Vie afin de nous sentir pleinement acteurs de notre santé et vitalité. Comprendre et respecter les besoins de notre corps dans sa globalité, au quotidien, est essentiel pour prévenir les dysfonctionnements et surtout se sentir pleinement vivant.

Durant ces 5 jours, je partagerai avec vous mes connaissances théoriques et pratiques de façon à ce que vous puissiez les mettre en œuvre dans votre vie quotidienne.

**Les ateliers du matin** seront consacrés à l'alimentation saine et vivante, riche en nutriments et réduite en apport de toxines qui surchargent nos organes et tissus.

Y seront abordés les thèmes suivants :

### Les macro-nutriments :

Les bonnes "graisses" (lipides) riches en acides gras essentiels, les glucides avec le respect de l'index glycémique, les sucres naturels..., les protéines avec essentiellement l'équilibre quotidien en protéines végétales.

### Les micro-nutriments :

Comment apporter les **minéraux** les plus importants pour nos cellules, en quantité suffisante et en respectant l'**équilibre acido-basique**, comment consommer les aliments pour préserver au maximum les **vitamines et anti-oxydant**.

Le gluten, les produits laitiers et animaux, les sucres raffinés : souvent responsables de tous les désagréments liés à la **perméabilité intestinale** et à une altération du **microbiote** (flore intestinale).

Les **«tables rondes» du soir** : seront abordés des thèmes tels que l'aromathérapie, la phytothérapie, les fleurs de Bach, Etc. Et comment les utiliser pour accompagner au mieux nos inconforts quotidiens :  
fatigue, stress, déprime...

### **Le Qi Gong**

Proposé à plusieurs moments de la journée, au service. En extérieur chaque fois que cela sera possible. Mon idée est d'enseigner un Dao Yin pour le digestif, quelques mouvements choisis de la bannière de Ma wang Dui. Et quelques autres perles que je choisirais en fonction des personnes présentes, de leurs besoins-attentes-demandes.

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

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

*à réajuster au fil des jours, thématiques ainsi que des besoins et rythmes du groupe*

7h à 8h : Pratique Qi Gong (facultative). Réveil matinal.

9h à 10h : Qi Gong avec l'enseignement d'un Dao Yin pour le digestif.

10h à 14h : Atelier cuisine à thème, théorie et pratique, repas partagé.

14h30 à 16h: Sortie Nature (facultative).

16h30 à 17h30 : Qi Gong avec des marches spécifiques, des mouvements de la bannière de Ma Wang Dui.

17h30 à 18h30 : «Tables rondes», avec des enseignements sur des thèmes complémentaires comme le sommeil, la fatigue chronique, les stress, l'utilisation des fleurs de Bach, les huiles essentielles.

Après 18h30 : temps libre, possibilité de partager un temps de méditation guidée.

### **Repas**

Chacun prévoit ses petits déjeuners possibilité de pratiquer le jeûne intermittent en "sautant" le petit déjeuner). Les repas de midi et du soir seront préparés ensemble au cours de l'atelier Naturo du matin et seront l'illustration des thématiques abordées.

Pour les amateurs, un extracteur de jus et un blender seront à disposition pour des jus, smoothies, etc... Ainsi que quelques données sur l'«Alimentation Vivante».

Nous reparlerons de l'organisation des repas du soir avec les personnes inscrites.

### **Intervenantes**

*à votre disposition pour tout renseignement complémentaire :*

**Gaby GENTNER**, tél: 0689718144 ;

@: gentner.gaby@gmail.com

Site: www.mandala-nature.fr

**Véronique Austruy**, tél : 0616872004

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

### **Tarifs :**

- 400 Euros, tarif qui comprend les activités de Naturopathie, Qi Gong, et ateliers-repas du midi et du soir, ainsi que la salle d'activités.
- L'hébergement est en plus et dépend du mode d'hébergement, sur la Jarjatte (à voir avec Véronique).