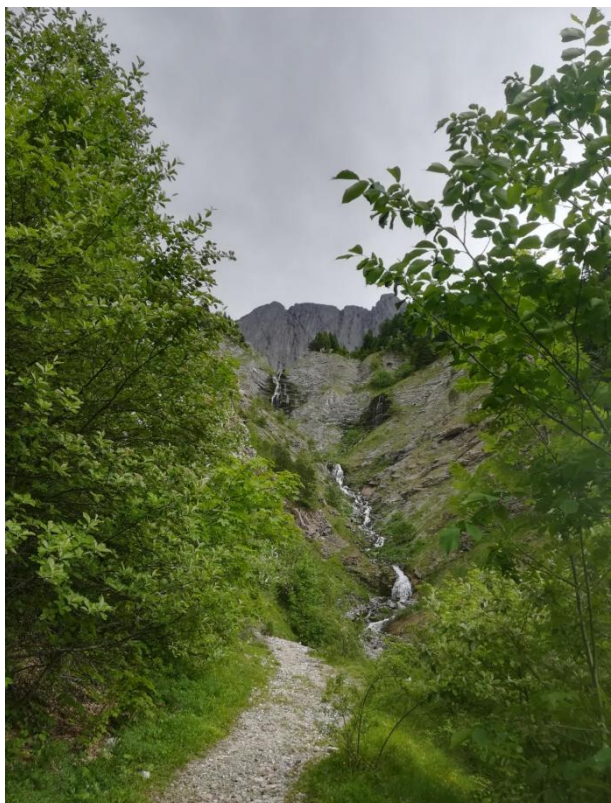


Stage Qi Gong et Jeûne

***du Dimanche soir 16 au Samedi 22 Octobre à la Jarjatte,
Dans la Drôme des montagnes***



***Vivre un moment agréable, instructif et régénérant avec le 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 entrelacé de Qi Gong, au service du digestif, dans toutes ses dimensions.
Tout cela facile à réutiliser dans notre vie quotidienne.***

Intentions

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 à accueillir ce qui vient, sans jugement "de bon ou mauvais".

A travers mes connaissances de naturopathie et mon expérience personnelle de jeûne, je vous accompagnerai dans tout le processus, tout d'abord de préparation du corps, 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.

Les journées alterneront différents moments (à réajuster au fil des jours et de leur thématique ainsi que les 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

Site: www.mandala-nature.fr

Véronique Austruy, tél : 0616872004

@ : austruy.veronique@neuf.fr

Tarif:

- 340 Euros, tarif qui comprend l'accompagnement de Gaby pour le jeûne, 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 et dépend du mode d'hébergement, sur la Jarjatte (à voir avec Véronique).

- Nous pourrions proposer des massages à la demande, en supplément.