

Les 5 énergies en action  
pour une remise en forme

# Stage résidentiel de QI GONG et SHIATSU



dans le Cantal  
du 19 au 24 juillet 2015

ouvert à toutes et tous

Animé par Jocelyne Le Moan et Aline Duclos  
Cuisine : Vanessa Gilbert

Exploration des 5 énergies nourrissantes (Feu-Terre-Métal-Eau-Bois) par des  
pratiques conjuguées :

QI GONG, SHIATSU, MARCHÉ DE SANTÉ, MÉDITATION, DO IN

Le stage est animé par 2 enseignantes,  
Aline Duclos et Jocelyne Le Moan  
dans un rythme respectueux de vos besoins.

### Le shiatsu par Aline Duclos

« Exploration de la qualité de  
présence par le toucher, des  
bienfaits apaisants du shiatsu.  
Do In, sons et étirements  
énergétiques amèneront à  
la pratique individuelle  
ou en binôme. »

### Le Qi Gong par Jocelyne Le Moan

« Dans la pratique du Qi Gong  
nous recherchons l'intériorité,  
l'axe et le centre, à travers  
le mouvement, la respiration  
et la méditation »

Lors de ce stage  
une attention particulière  
sera apportée à **l'alimentation**,  
sa qualité et son lien avec  
les 5 énergies nourrissantes.  
Les repas seront en majorité de  
base végétarienne et bio

Stage ouvert à toutes et tous sans pré-requis

#### TARIFS

Stage + repas : 560€  
Hébergement : 80€ (5 nuits)

Nombre de places limité à 14 personnes  
**informations et réservation au 06 11 63 60 94**

Retrouvez-nous sur le blog

[www.dessensasoi.com](http://www.dessensasoi.com)