

2^{ème} stage - Eté 2021



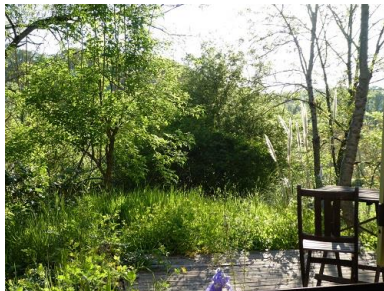
« Mon ventre et mon dos en pleine forme ! »

Abdos De Gasquet & Qi Gong

Sophie Dutheil et Francis Andrieux

à l'écolieu Gazelle en Lot et Garonne (47)

Sophie et Francis vous accompagneront à prendre soin de votre ventre et de votre dos.
Ce sera aussi un temps pour se poser, respirer, à l'écoute du vivant.



Au cœur d'un paysage de vallons, l'écolieu Gazelle avec sa piscine écologique, est un écrin de nature protégée qui nous offre un espace de quiétude pour pratiquer sereinement à notre rythme.

Du vendredi 27 août 18h au dimanche 29 août 2021 18h.

Les Abdos De Gasquet avec Sophie

- * Tonifier ses abdos profonds pour une bonne posture.
- * Etirement en douceur des chaînes musculaires.
- * Protection des lombaires et du périnée pendant l'effort selon les fondamentaux de l'approche posturo-respiratoire de la méthode B. De Gasquet®



« J'ai à cœur de vous accompagner en douceur pendant ce stage, de vous aider grâce à une pratique de qualité, à vous reconnecter avec la partie essentielle de vous-même ».

Le Qi Gong avec Francis



- * Nourrir le centre vital,
- * Recueillir l'énergie de la nature et échanger avec le Qi des arbres,
- * Qi gong du bâton de la Marquise de Daï.

« J'ai à cœur de vous aider à vous reconnecter avec les énergies profondes de la nature, à vous centrer, vous axer, vous enraciner. »



La cuisine de Juliette et ... Gazelle !

Bigarrée et savoureuse, la cuisine de Juliette est authentique et végétarienne. Notre hôte nous concoctera des plats d'inspiration indienne rapportés de ces nombreux voyages avec des produits frais et locaux.

Mais aussi Juliette est l'âme de Gazelle, un lieu qui « transforme ».

« Lorsque vous arrivez à Gazelle, vous êtes accueillis par les grands arbres sous lesquels vous pourrez profiter de la fraîcheur aux heures chaudes de la journée. »



Elle vous guidera pas à pas dans la pratique d'un mode de vie qui prend soin de la nature.

Tous niveaux, places limitées

La pratique se fera dans une salle équipée et en extérieur au cœur de la forêt.

Infos et inscriptions

Sophie Dutheil 06 13 62 39 51 touchatout2@gmail.com

Francis Andrieux 06 20 55 50 90 Francischuan@gmail.com

Toute inscription sera définitive à la réception d'un chèque de 50€ d'arrhes et du bulletin d'inscription rempli et signé.

Tarifs

Frais pédagogiques :

Abdos De Gasquet et Qi Gong : 190€

Hébergement :

Chambre individuelle / partagée / tente inuit / camping : 25€/ 15€/ 7€

Restauration :

Auberge espagnol végétarienne vendredi soir.

2 Déjeuners et 1 dîner : 13€ par repas.

Petits-déjeuners inclus.



Organisation de covoiturages depuis Bordeaux.

