

QI GONG

en Haute-Auvergne

JOURNÉES SANTÉ BIEN-ÊTRE
AU COEUR D'UN VOLCAN

ÉTÉ 2024

☰☷ Cantal

20 - 21 / 08

QI GONG mystérieux de la Grande Ourse

Auto-massages, réveil musculaire et articulaire
Régulation des souffles
Posture de l'arbre et mouvements de saison
Bei Dou Xuan Gong - 1ère partie

BAIN de forêts et de prairies

Balades ponctuées d'exercices de qi gong,
de mouvements partagés et de temps de silence

DOMAINE nordique de Prat de Bouc (1392m)

Hébergement & restauration possibles sur place
Gîte de "La Grange des Roches" (*non inclus*)

- Formule 1/2 pension
- Déjeuners "pique-niques" individuels
- Dîner du 20 août au "Buron de Prat de Bouc"

OFFRE promotionnelle - Août 2024

50 €/pers pour 1 journée ou 80 €/pers pour 2 journées
(dont 10 € d'adhésion à l'association Vital' Auvergne inclus)



Nathalie Admirat

Disciple de la lignée Wujimen • 14ème génération

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS
nataoqigong@outlook.com