



L'ÉNERGIE DES 5 ÉLÉMENTS

QI GONG & MÉDECINE CHINOISE À AUSSOIS



6 jours / 5 nuits



3 jours de stage



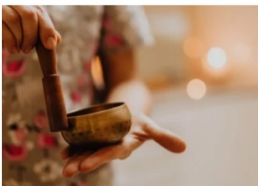
Tous niveaux



6 à 15 participants

QI GONG, MÉDITATION TAOÏSTE & ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

Une immersion de trois jours pour découvrir le Qi Gong, art énergétique chinois millénaire, et s'initier à la méditation taoïste. Une pratique accessible à tous, fondée sur le mouvement, la souplesse, le relâchement, le souffle et les automassages.



L'EXPÉRIENCE —

La pensée traditionnelle chinoise considère le corps, l'esprit et les émotions comme indissociables et profondément reliés à la nature. Au cours du stage, vous découvrirez le cycle des cinq mouvements - le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau - ainsi que leurs correspondances avec les cinq saisons, les plantes, leurs natures, leurs saveurs et leurs symboliques, et avec l'être humain. Les mouvements de Qi Gong, le souffle, la méditation et l'attention portée aux émotions et aux saveurs accompagneront cette découverte de l'énergétique chinoise.

PUBLIC & NIVEAU —

Le Qi Gong est adapté à tous. Aucune pratique préalable n'est nécessaire. Le stage privilégie des mouvements fluides, la souplesse, le relâchement et l'écoute du corps.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR —

Tenue souple et confortable pour la pratique, vêtements adaptés à une éventuelle pratique en extérieur, gourde et maillot de bain.

VOTRE PROGRAMME —

JOUR 1

Bienvenue à Aussois

Accueil à partir de 15 h

Accueil et installation à l'Alpina Lodge Vanoise. Temps libre puis dîner.

JOUR 2

Qi Gong et méditation taoïste

Stage avec Fleurs des Shan

Initiation au Qi Gong et à la méditation taoïste : mouvements fluides, travail du souffle, souplesse, relâchement et automassages. Découverte du Qi, ou énergie vitale.

JOUR 3

Les cinq mouvements

Stage avec Fleurs des Shan

Découverte du cycle des cinq mouvements - Bois, Feu, Terre, Métal et Eau - et de leurs correspondances avec la nature, les cinq saisons, les plantes, les saveurs, les symboliques et l'être humain.

JOUR 4

Energétique chinoise et quotidienne

Stage avec Fleurs des Shan

Approche des grands principes de la culture chinoise pour prendre soin de soi et de son environnement. Qi Gong, souffle, méditation et attention portée aux émotions et aux saveurs accompagnent cette dernière journée. Fin du séjour à l'issue du stage.

Intervenant

Le stage est animé par Fleurs des Shan autour du Qi Gong, de la méditation taoïste et des principes de l'énergétique chinoise.

Conditions météo en montagne

Les temps de pratique peuvent être organisés en intérieur ou en extérieur selon les conditions météorologiques.

Déplacements pendant le séjour

Le séjour se déroule principalement à Aussois. Les éventuels déplacements nécessaires sont précisés dans le programme.

Privatiser ce circuit

Vous souhaitez faire cette sortie **uniquement avec vos proches** ? C'est possible ! Contactez nous pour l'organisation de votre circuit.

PRIVATISER CE CIRCUIT

LE PRIX COMPREND —

- 3 nuits à l'Alpina Lodge Vanoise en chambre double ou twin, sur la base de 2 personnes par chambre
- Les petits-déjeuners et les repas prévus dans la formule du séjour
- 3 journées de stage Qi Gong & médecine chinoise avec Fleurs des Shan
- Les pratiques de Qi Gong, méditation taoïste et automassages prévues au programme
- L'accès à l'espace détente selon les conditions d'ouverture
- L'organisation du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS —

- Le transport aller-retour jusqu'à Aussois
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- La taxe de séjour, si elle n'est pas incluse dans le tarif annoncé
- Les massages, proposés en option à 85 € pour 1 heure, sur réservation et selon disponibilités
- Les assurances facultatives proposées lors de la réservation, le cas échéant
- Tout ce qui n'est pas explicitement indiqué dans « Le prix comprend »

ALPINA LODGE VANOISE - AUSSOIS

Un hôtel de montagne chaleureux au cœur du village d'Aussois, pensé comme votre camp de base pendant toute l'expérience.

3 nuits en chambre double ou twin, sur la base de 2 personnes par chambre. Chambre individuelle possible avec supplément selon disponibilités.

DÉCOUVRIR ALPINA LODGE VANOISE

Les **petits-déjeuners** sont servis à l'Alpina Lodge Vanoise. Les repas prévus dans la formule du séjour sont précisés dans le programme.

Les **dîners** sont pris à l'Alpina Lodge Vanoise sous forme de buffet ou dans les restaurants du village, selon le programme.

Accès à l'espace détente selon les conditions d'ouverture.

Massage possible en option : 1 heure - 85 € par personne, sur réservation et selon disponibilités.



RÉSERVATIONS ET PAIEMENT —

50 % d'arrhes à la réservation.

La réservation est confirmée après réception des arrhes et de la confirmation adressée par Chemins d'Altitude.

Le solde est à régler au plus tard 30 jours avant le départ.

Pour toute réservation effectuée moins de 30 jours avant le départ, la totalité du séjour est à régler à la réservation.

Modes de paiement acceptés : carte bancaire et virement bancaire.

Les conditions d'annulation applicables sont celles prévues dans les Conditions Générales de Vente de Chemins d'Altitude.

ACCUEIL ET FIN DU SÉJOUR

L'accueil a lieu à partir de 15 h le jour 1 à l'Alpina Lodge Vanoise, 15 rue de l'Église, 73500 Aussois.

En cas de retard ou de difficulté pour nous rejoindre, merci de nous contacter au 04 79 20 32 42.

Installation à l'hôtel, temps libre puis dîner.

Le séjour se termine le jour 4 à l'issue de la dernière journée de stage.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour à Aussois, contactez l'Alpina Lodge Vanoise pour connaître les disponibilités.

FORMALITÉS

Pour votre séjour, prévoyez une pièce d'identité en cours de validité, votre carte Vitale et les coordonnées de votre assurance.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

CHEMINS D'ALTITUDE
15 rue de l'Église - 73500 Aussois
04 79 20 32 42 - contact@cheminsdaltitude.fr
www.cheminsdaltitude.fr

ASSURANCES

VENIR À AUSSOIS

Aussois se situe en Haute Maurienne, en Savoie.



EN VOITURE

Depuis l'autoroute A43, prendre la sortie n°30 Modane, puis suivre Aussois. Le village se trouve à environ 7 km de Modane. En hiver, prévoyez les équipements obligatoires adaptés aux conditions de circulation en montagne.



EN TRAIN

La gare SNCF la plus proche est Modane. Depuis la gare, Aussois est accessible par les transports ou navettes locales en service aux dates du séjour. Vérifiez les horaires avant votre départ.



EN AVION

Les aéroports les plus pratiques sont Chambéry, Lyon-Saint-Exupéry, Genève et Turin. La suite du trajet s'effectue en train, en voiture de location ou par transfert jusqu'à Modane puis Aussois.