

# Grand stage intense de Santé

22 - 27 avril 2018

## séjour de vacances thématique en Ombrie/Italie ouvert à tous et adapté aux constitutions individuelles

- (re)activer son énergie vitale, le Qi avec la Gyrokinesis, le Yin Yoga et des techniques respiratoires pratiquées à l'air libre.
- trouver un équilibre neuro-musculo-squelettique pour combattre ses maux, stabiliser son corps et être préparé aux exigences du quotidien avec les exercices venant du Core-Training, du Pilates, de l'entraînement fonctionnel et de l'entraînement des fascias.
- apprendre des outils pour le lâcher-prise, la relaxation, la gestion du stress et l'hygiène du sommeil avec le Yoga Nidra, la Sophrologie, l'auto-massage et la méditation.
- développer sa conscience corporelle, posturale et sensorielle et son ancrage à travers la marche.
- comprendre son métabolisme et son biorythme pour être capable de faire des choix justes et simples dans notre monde de « 1001 vérités sur la santé ». Ateliers thématiques pour comprendre comment renforcer ses fonctions organiques et métaboliques, sa vitalité et son bien-être général.





## Mais aussi:

- manger des plats équilibrés, savoureux et sains, fraîchement préparés avec des produits locaux.
- découvrir un lieu magnifique et paisible avec sa piscine et son jacuzzi à l'eau filtrée sans chlore
- dormir dans des chambres sans champs magnétiques
- visiter la petite ville médiévale d'Orvieto, cité sans voiture d'un calme profond, trésor d'architecture et d'histoire
- se ressourcer aux alentours du lac de Bolsena, le plus grand lac d'origine volcanique d'Europe.



## Exemples de chambres:



## Fiche pratique:

### Le prix inclut:

- transfert en bus privé depuis l'aéroport Rome Fiumicino à la Locanda della Quercia Calante - aller/retour
- 5 nuits dans des chambres confortables et chauffées ou climatisées selon les besoins individuels avec salle de bain privative
- pension complète avec petit-déjeuner, repas du midi et du soir, ainsi que deux pauses tisane/thé/café, fruits
- accès libre aux piscines et jacuzzi située dans le grand parc
- le programme des activités (horaires peuvent varier), exemple:

**8h - réveil musculaire, méditation matinale  
à partir de 8h45 : petit déjeuner**

**10h - Gyrokinesis, ...**

**11h30 - entraînement des fascias, Pilates, ...**

**13h - Déjeuner**

**15h - la marche consciente, excursions, ...**

**17h - pause thé**

**18h - Yoga Nidra, Yin Yoga, Sophrologie**

**19h30 - dîner léger**

**21h - échange thématique**



Intervenantes: Claudia Burghardt, Marine Wong, Fabienne Cheneau

---

**Prix adhérents: 790€** - Prix non-adhérents: 875€

**PROMOTION:** 5% de réduction pour chaque inscription avant le 21 décembre!  
acompte de 30% avant le 28 février 2018

---

*(il existe quelques chambres individuelles, sinon des chambres doubles et triples. Proposition d'une réunion préparatoire avec l'organisation de la répartition des chambres pour le mieux de tous)*

non inclus: transport Paris - Rome - Paris

(des vols pas chers sont proposés par easyJet, Vueling et Ryanair)