



+33 (0)6 74 28 70 98

QI GONG EN AUVERGNE

3 jours de découverte du Qi Gong

Le Qi Gong est une pratique de santé multimillénaire appartenant à la médecine traditionnelle chinoise. Il permet de faire circuler l'énergie (le Qi), dans les méridiens d'acupuncture. Les mouvements lents et harmonieux, alliés à la respiration et à la concentration, permettent d'assouplir les muscles et les articulations ainsi que d'apaiser le mental. Ses bienfaits sont nombreux tant sur le plan physique qu'émotionnel. Les lieux choisis pour les randonnées ou les activités Qi Gong sont sélectionnés pour l'énergie qu'ils recèlent.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : DÉCOUVERTE DU QI GONG PRÈS DE LASCHAMPS

Hôtel** ou chambre d'hôte / 1h30 de marche / 1h30 de Qi Gong / + : 50 m / - : 50 m

Pour ceux qui arrivent en voiture, RDV au lieu de l'hébergement vers 14h. Pour ceux qui arrivent en train, (avec option transport) accueil vers 13h à la gare de Clermont Ferrand, puis transport jusqu'au lieu de l'hébergement. Après s'être équipé, départ à 14h, pour la présentation et la découverte de la pratique dans un cadre grandiose au pied du géant des Dômes : le Puy de Dôme!

JOUR 2 : QI GONG PRÈS DES PUY DE LA VACHE ET LASSOLAS

Hôtel** ou chambre d'hôte / 3h-3h30 de marche / 2h30 de Qi Gong / + : 200 m / - : 200 m

Très court transfert pour rejoindre un site volcanique exceptionnel avec ces deux jeunes cratères égoués et leur énergie Yang: le Feu!

Journée complète d'exploration des lieux ponctuée par différentes séances de Qi Gong dans une nature insolite et préservée.

JOUR 3 : QI GONG PRÈS DU LAC D'AYDAT

2h de marche / 1h30 de Qi Gong / + : 150 m / - : 150 m

Un quart d'heure de transfert pour aller profiter du calme du plus grand lac d'Auvergne et son énergie Yin : l'Eau!

Pratique et marche douce sur les hauteurs au-dessus d'un des plus grands lacs de barrage naturel pour le plein de sérénité.

--

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... Notre équipe mettra toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

NIVEAU

TEMPS DE MARCHÉ À PIED OU D'ACTIVITÉ

- Toutes vos journées commenceront par un réveil articulaire et respiratoire ainsi qu'un travail d'ancrage, suivi d'une marche d'une à deux heures.
- Une deuxième séance un peu plus tonique avant le pique-nique et la sieste.
- Troisième séance, plus interne à base d'étirements, de travail postural et de relaxation.
- Pendant les marches, vous pourrez découvrir également des notions de Marche Afghane. (attention porté au rythme respiratoire).
- Les différentes facettes du Qi Gong (Yi Quan, Do In, Méditation marchée ou assise...) peuvent s'appliquer aux différents moments de la journée, favorisant votre détente et améliorant votre dynamisme au fur et à mesure des jours.

JOURNÉES CONSÉCUTIVES D'ACTIVITÉS

3 jours d'activité avec peu de dénivelé, sur terrain facile et varié.

PORTAGE DURANT LES ACTIVITÉS

Seulement les affaires personnelles de la journée.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat de montagne agréable aux intersaisons. Les soirées sont fraîches.

ENGAGEMENT POUR CE SÉJOUR

Voyage facile, accessible à toute personne souhaitant découvrir ou compléter cette pratique de santé multimillénaire appartenant à la médecine traditionnelle chinoise.

EXPÉRIENCE REQUISE

Pas d'expérience spécifique. Votre séjour se fera tout en douceur avec une progression adaptée à chacun en « écoutant son corps ».

DATES & PRIX

Séjour privatisé pour des groupes composés de 2 à 8 personnes maximum.

TARIFS 2022 :

Tarif pour 2 personnes :

- Chambre double ou twin : 555 €/pers

Tarif pour groupe 3 personnes :

- Chambre double ou twin : 430 €/pers

Tarif pour groupe 4 ou 5 personnes :

- Chambre double ou twin : 395 €/pers

Tarif pour groupe 6 personnes :

- Chambre double ou twin : 360 €/pers

Tarif pour groupe 7 personnes :

- Chambre double ou twin : 335 €/pers

Tarif pour groupe 8 personnes :

- Chambre double ou twin : 320 €/pers

Supplément chambre single : 60 €/pers

OPTIONS :

Transfert Gare SNCF Clermont Ferrand – Hôtel (A/R) : 40 €/pers pour un aller-retour

Rdv à 13h devant la gare SnCF de Clermont-Ferrand le J1 et retour à la gare de Clermont-Ferrand le J3 à 13h.

NOTRE PRIX COMPREND :

ACCOMPAGNATEUR

Un guide accompagnateur Brevet d'État Accompagnateur en Montagne et Professeur de Qi Gong/ Taiji Quan pour 8 participants.

MODE D'HÉBERGEMENT – HÔTEL.

Selon l'option choisie, en chambre de 2 personnes ou single

REPAS

Pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 3.

TRANSPORT

Déplacement sur les lieux d'activités.

MATÉRIEL DIVERS

Pharmacie collective.

VISITE

Pas de visite

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

REPAS

Boissons et extras personnels.

Petit déjeuner et déjeuner du jour 1 ; déjeuner et dîner du jour 3.

MODE D'HÉBERGEMENT

Chambre single (100 €/ personne).

TRANSPORTS

Déplacement jusqu'au lieu de rendez-vous.

Option : Transfert Gare SNCF Clermont Ferrand.

Rdv à 13h devant la gare SnCF de Clermont-Ferrand le J1 et retour à la gare de Clermont-Ferrand le J3 à 13h (40 €/pers pour un A/R).

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

Assurance annulation, bagages, interruption de séjours et assistance-rapatriement : 4.20 % du prix de votre voyage.

Les Frais d'inscriptions sont facturés comme suit :

- A 30 jours et plus du départ : 15 € par dossier
- A moins de 30 jours du départ : 30 € par dossier
- Pour tout voyage sur mesure : 45 € par dossier

DÉTAILS

HÉBERGEMENT

2 nuits en hôtel** ou en chambre d'hôte, dans un petit village de moyenne montagne, à proximité directe des grands espaces.

Chambres de 2 personnes ou en chambre single selon l'option choisie.

NOURRITURE

Déjeuner du jour 2 pris sous forme de pique-nique ; les repas du soir sont chauds et cuisinés.

ENCADREMENT

Un guide accompagnateur Brevet d'État Accompagnateur en Montagne et Professeur de Qi Gong/ Taiji Quan, pour 8 participants.

COMMENT S'Y RENDRE ?

EN TRAIN

Afin de limiter vos émissions de CO2, nous vous encourageons à utiliser les transports en commun :

Gare SNCF de Clermont-Ferrand. Nombreuses liaisons quotidiennes TER.

Rdv à 13h devant la gare SnCF de Clermont-Ferrand le J1 et retour à la gare de Clermont-Ferrand le J3 à 13h (40 €/pers pour un aller-retour).

Pour rejoindre le lieu de rendez vous depuis la gare SNCF, pensez à réserver un transport auprès de notre équipe.

Sinon, pour un autre horaire de Clermont-Ferrand gare à votre hébergement, environ 40 €/trajet en taxi en semaine et environ 60 €/trajet en taxi les dimanches et jours fériés.

PAR LA ROUTE

Si vous venez en voiture : Rdv à 14h directement à votre hébergement. Nous vous communiquerons le lieu dès réception du solde de votre séjour.

AVANT & APRÈS LE SÉJOUR

Contactez-nous si vous désirez découvrir notre région avant ou après le séjour.

Nous nous ferons un plaisir de vous concocter un programme adapté à vos envies ou pour tout simplement vous réserver un hébergement.

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ POUR VOTRE SÉJOUR QI GONG

UN PETIT SAC CONTENANT :

INDISPENSABLE

- Gourde ou un « camel bag »
- Couteau et des couverts
- Boite type Tupperware pour les salades de midi
- Gobelet
- Masque et gel hydroalcoolique

FORTEMENT CONSEILLÉ

- Chapeau ou une casquette
- Paire de lunettes de soleil
- Cape de pluie

- Coupe-vent type K-Way ou mieux une veste en Gore-Tex
- Pharmacie personnelle (aspirine, sparadrap, élastoplast, ...)
- Sacs en plastique pour envelopper les affaires en cas de mauvais temps

POUR LES SOIRÉES (À TITRE INDICATIF)

- Fourrure polaire
- Vêtements de rechange
- Trousse de toilette avec une serviette de bain

POUR VOUS CHAUSSER

- Paire de chaussures de marche légères et de préférence déjà utilisées, ou pour les pieds sensibles, une bonne paire de tennis renforcée