

FORMATION
VOYAGE

MAROC MARRAKECH

Riad L'Arbre Bleu

Privatisé pour vous
Pension complète

8 - 12 mai 2024



LES BIENFAITS DU QI GONG

Embarquez pour un séjour de rêve alliant détente et connaissance !

En solo, en couple, entre amis ou collègues de travail, **oubliez stress, soucis et obligations le temps d'un long week-end**. Se ressourcer, penser à soi, se détendre tout en apprenant de nouvelles techniques ...

Le **Qi Gong**, discipline de la médecine traditionnelle chinoise, allie des **mouvements simples** à la **concentration de l'esprit**, rythmés sur une **respiration ample et légère**. Il préserve la **santé physique, émotionnelle et spirituelle** et aide à redécouvrir son corps.

AU COEUR DE MARRAKECH

Riad privatisé à 5 minutes des souks



12 chambres doubles
Ambiance chaleureuse

Patio avec piscine et terrasse
aménagée



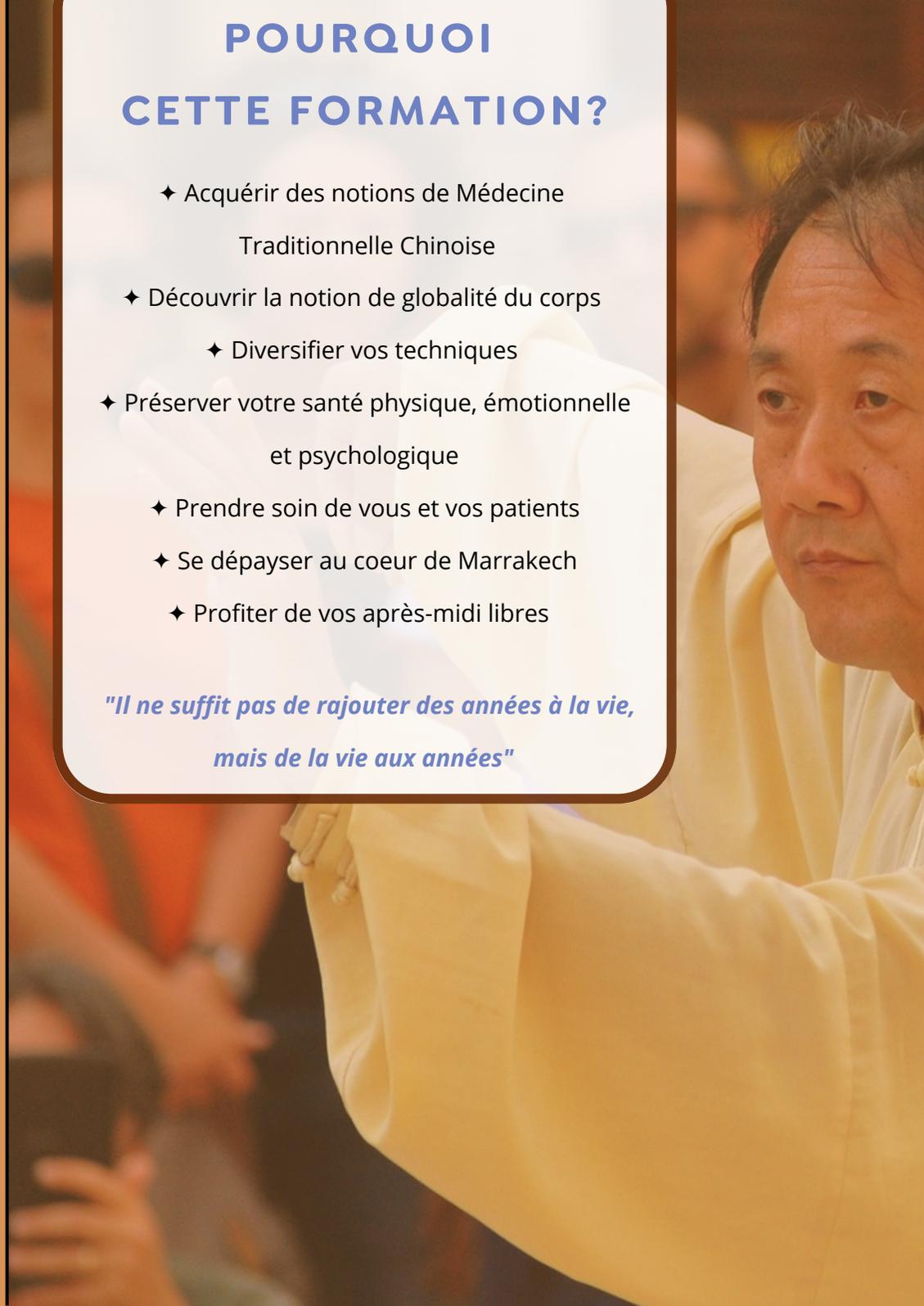
Cuisine typique marocaine qui
ravira les convives



POURQUOI CETTE FORMATION?

- ◆ Acquérir des notions de Médecine
Traditionnelle Chinoise
- ◆ Découvrir la notion de globalité du corps
- ◆ Diversifier vos techniques
- ◆ Préserver votre santé physique, émotionnelle
et psychologique
- ◆ Prendre soin de vous et vos patients
- ◆ Se dépayser au coeur de Marrakech
- ◆ Profiter de vos après-midi libres

*"Il ne suffit pas de rajouter des années à la vie,
mais de la vie aux années"*



PROGRAMME QI GONG DES ÉTIREMENTS DES 12 MÉRIDIENS

Mercredi 8 mai : Arrivée des participants / Présentation du groupe, de la formatrice et de la formation en soirée (2 heures)

Du jeudi 9 au samedi 11 mai : Formation de 8h à 12h / Après-midi libre

Dimanche 12 mai : Départ des participants selon l'horaire des vols

Formatrice : Valérie Mathurin, kinésithérapeute et ostéopathe, formée à diverses techniques de Qi Gong et de Tai Chi.

Théorie :

- Introduction au Qi Gong :
- Les principes / Les bienfaits
- Pour qui ? Pour quoi ? Pour quelle pathologie ?
- Les 12 Méridiens et leurs correspondances

Pratique :

- Les positions de base du Qi Gong
- Les automassages
- Étirements des 12 Méridiens principaux
- Les mouvements statiques (La posture de l'Arbre)
- Initiation à la méditation
- Proposition d'un protocole collectif simple reproductible par vos patients

Le programme détaillé peut être envoyé sur demande.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

(Voir détails sur fiche jointe)

Les places étant limitées et le Riad très demandé, **un acompte de 50% du prix de l'hébergement** est demandé pour la réservation. **L'établissement n'effectuera aucun remboursement de cet acompte en cas d'annulation de votre part.**

Clôture des inscriptions au 01 septembre 2023
12 participants minimum

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez joindre la formatrice par mail à mathurinvalerie@free.fr ou par téléphone au 06 23 84 12 19

Attention : passeport en cours de validité obligatoire !

TARIF

Nous avons négocié pour vous un tarif attractif
5 jours / 4 nuits en pension complète

Hébergement : 395 € sur base de chambre double
+ 210 € par accompagnant

Ce tarif comprend :

- ✓ L'hébergement
- ✓ La pension complète, eau comprise
- ✓ La privatisation du Riad
- ✓ Les taxes touristiques et de séjour
- ✓ Le transfert aéroport A/R
- ✓ L'accès à la piscine

Ce tarif ne comprend pas :

- ✗ Le vol A/R
- ✗ Les boissons et sodas pendant les repas
- ✗ Les massages
- ✗ Les excursions
- ✗ Les dépenses personnelles

Formation : 495 €

Ce tarif comprend :

- ✓ Formation 14 heures réparties sur 3 matinées et 1 soir
- ✓ Support de cours
- ✓ Un massage de 30 minutes offert par la formatrice aux stagiaires