



CABINET DU BOL D'AIR
CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION

Stage résidentiel
**Ressourcez votre corps
et votre esprit**



Le temps d'une semaine, venez vous ressourcer physiquement et mentalement en stage résidentiel en Croatie.

Dans un cadre exceptionnel, pratiquez le Qi Gong et l'expansion de conscience pour revitaliser votre énergie, apprendre à mieux vous connaître et lâcher vos tensions intérieures.

Un stage destiné à toute personne désireuse de se retrouver et de participer à son bien-être.

Le quotidien est une source continue de stress et d'épuisement. Il est parfois nécessaire de prendre le temps de se ressourcer en dehors de toutes les obligations quotidiennes (travail, famille, couple, ...).

Cette semaine de pratique de Qi Gong est l'opportunité de remettre de l'ordre dans votre corps et votre esprit. Recréer de l'harmonie physique et psychique dépollue l'organisme et permet de reprendre contact avec des ressources profondes insoupçonnées ainsi que de retrouver un sentiment de paix. Nous avons choisi la ville de Split (capitale de la Dalmatie), au carrefour de l'orient et de l'occident, pour son environnement exceptionnel et sa richesse culturelle.

Ce stage est destiné à vous aider à nettoyer l'organisme de ses tensions physiques et psychiques par :

- les techniques d'étirement de méridien destinées à faire circuler l'énergie et détendre les articulations
- les postures de centrage et d'encrage pour vous ressourcer énergétiquement et cultiver l'art du centre en toute circonstance et notamment face aux situations de stress
- les exercices d'expansion de conscience afin de mieux gérer les émotions, développer la confiance en soi et dynamiser la vitalité
- le Do in, auto-massage japonais, pour libérer les tensions corporelle en toute autonomie et pour d'accéder à un état de bien-être profond

Le programme de pratique est de 6 heures par jour. Le séjour est organisé de telle sorte que les stagiaires puissent profiter de manière autonome des environs de Split sur les après-midi du mardi et jeudi. Les pratiques seront effectuées dans une salle de l'hôtel et en extérieur (parcs et plages). L'organisation du stage peut être modifiée selon la météo et la dynamique du groupe.

Programme:

- départ de Paris dimanche 5 avril dans l'après midi (vol régulier)
- lundi 9h-12h Qi Gong- Centrage /14h-17h Exp. de Conscience et Do in
- mardi 9h-12 Qi Gong- Centrage /20h-23h Exp. de Conscience et Do in

- mercredi 9h-12h Qi Gong- Centrage /14h-17h Exp. de Conscience et Do in
- jeudi 9h-12h Qi Gong- Centrage /20h-23h Exp. de Conscience et Do in

- vendredi 9h-12h Qi Gong- Centrage /14h-17h Exp. de Conscience et Do in
- départ de Split samedi 11 avril fin de matinée, arrivée début d'après midi.

LIEU DE LA FORMATION

Hotel Marvie – 4 étoiles
Split- Croatie

FORMATEUR :

David SAYAG, Masseur-kinésithérapeute, Ostéopathe, Praticien Shiatsu, Enseignant de Qi Gong (Quimétao), Organisme de formation n° : 11950488095
Tereza Mikelic, Sage-femme, Acupunctrice, Homéopathe, Hypnothérapeute

JOURS ET HORAIRES

Départ le dimanche 5 avril - Retour le samedi 11 avril
De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00.

TARIFS

1450 € en chambre double partagée, 1750 € en single
Stage en demi-pension (petits déjeuners et déjeuners pris en charge)
Nombre de participants entre 8 et 16 personnes

Une facture et une attestation de formation sont remises aux stagiaires en fin de stage.

Nom : Prénom :

Adresse :
.....
.....

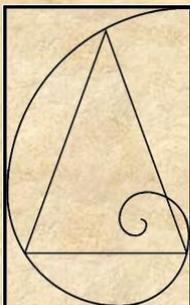
Tél: Profession :.....

Adresse mail :.....@.....

M'inscris au stage **RESSOURCEZ VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT**

Ci-joint un chèque de 400,00 € d'acompte à l'ordre de David SAYAG, ainsi qu'une copie du passeport.

Bordereau à découper et à envoyer à :
Cabinet du bol d'air, 2 avenue du bol d'air, 95220 HERBLAY
Informations sur demande à cabinetduboldair@gmail.com
Conditions d'annulation au dos du bordereau



CABINET DU BOL D'AIR

CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION

2 avenue du bol d'air

95220 HERBLAY

Tel : 01 39 78 20 02

cabinetduboldair@gmail.com

Organisme de formation n° : 11950488095

Conditions d'inscription et d'annulation

La réservation de votre place est effective dès réception de votre bordereau d'inscription. Le complément vous sera demandé pour le 1er mars 2020.

Nous revalidons avec vous les horaires des vols et les conditions du voyage.

Toute annulation avant le 1er mars sera sans frais (hors frais de dossier de 80 €) .

Toute annulation avant le 15 mars impliquera 50% de frais.

Au delà, toute annulation sera facturée intégralement.