

# Programme

**Samedi 27 mai :**

**A partir de 9h - Arrivée, installation, présentation du stage**

**10h00 - Départ pour la marche**

**Pique-Nique tiré du sac**

**Pause méditative**

**18h00 - Qi Qong ou Yoga doux**

**19h30 - Repas**

**Dimanche 28 et lundi 29 mai :**

**7h30 à 9h00 - Yoga adapté à la saison**

**9h00 - Petit déjeuner**

**10h00 - Départ pour la marche - Pique-nique**

**Pause méditative**

**18h00 - Qi gong**

**19h30 - Repas et temps d'échanges**

**Le lundi, le retour au gîte se fera à 15h30 pour un départ à**

**16h**

**Quelques surprises baignades pourront agrémenter journées !**

*Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.*

*Les horaires des activités peuvent être quelques peu modifiés.*

*Niveau de marche : 650 m. de dénivelé maxi à un rythme tranquille avec des pauses (modulable en fonction du niveau du groupe).*

*Pour le yoga et le qi qong, le stage est adapté à tous, aucun niveau de pratique requis, l'écoute de soi sera au centre.*

# L'équipe



**Marjorie Massonnat**  
**Professeur de Yoga Viniyoga**  
**et Thérapeute Ayurvédique**



**Christophe Fivel**  
**Enseignant Qi Gong (IEQG)**  
**Notre hôte**



**Isabelle Fivel**  
**Notre cuisinière**

**Tarif : 385 euros**

**Si réservation avant le 30 novembre :**  
**370 euros.**

**Le prix comprend :**  
**2 nuits en pension complète,**  
**l'encadrement pour le Yoga,**  
**le Qi Qong et les randonnées, le spa.**  
**Nourriture bio, locale et végétarienne.**  
**Nombre de places limité.**

**Contact et inscription :**  
**Marjorie.massonnat@gmail.com**  
**Fishsoleil@orange.fr**  
**06.23.94.14.71 / 06.80.25.58.57**  
**Inscription avant le 20 avril.**