

Qi Gong & Plantes Médicinales

*Stage du Lundi 15 au Vendredi 19 Juin 2026 (5 jours)
à St Agnan en Vercors*



*Pour vivre une tranche de vie agréable,
Se ressourcer profondément, se régénérer,
avec l'énergie solaire, lumineuse et chaleureuse de l'été.
Prendre soin de soi tout au long de l'année après le stage,
avec les plantes rencontrées-étudiées-transformées,
avec la pratique Qi Gong expérimentée là.*

Les intentions :

Chaque année nous proposons, Géraldine et moi, un stage qui croise la pratique du Qi Gong et la rencontre plus particulière avec une plante chaque jour : rencontre intuitive, sensitive d'une part, et d'autre part rencontre plus intellectuelle apportant des données connues sur telle ou telle plante, ses préparations et utilisations possibles.

Chaque année, ces plantes sont différentes. Chacune donne l'occasion de visiter au moins un mode de préparation différent par jour (exemple : macération, alcoolature, savon, baume, élixir floral, etc.), occasion de découvrir ou de se familiariser avec ces différents modes de préparation et de pouvoir les transposer ultérieurement pour d'autres plantes.

Chacun repart donc avec ses préparations, ainsi qu'éventuellement d'autres cueillettes, de quoi continuer à converser avec la nature, même lorsque l'on vit en ville.

Pour la pratique du Qi Gong, cette année Véronique composera le programme en fonction des personnes inscrites, éventuellement des demandes de chacun.

Les journées alternent différents moments :

- Pratiques du Qi Gong à plusieurs moments de la journée.
- Petite randonnée pour aller sur le site de la plante du jour, tout en répondant aux questions botaniques éventuelles.
- Approches sensorielles de la plante dans son milieu, avec différentes guidances.
- Récit des vertus de la plante, l'étymologie de son nom, les légendes, savoirs ancestraux, autour d'elle.
- Cueillette en conscience, puis une préparation médicinale pour chaque plante (baume, élixir floral, sirop, tisane, alcoolature ou macération huileuse etc).

Repas :

Chacun prévoira son petit déjeuner. Le dimanche soir, chacun amènera de quoi partager un petit quelque chose. Les 5 pique-niques et 4 dîners du lundi midi au vendredi midi seront préparés par notre amie Isabelle (végétariens).

Intervenantes et inscriptions :

- **Géraldine Picot**, tél : 06 33 70 50 91
Site : www.apacheta.e-monsite.com
@ : apacheta@laposte.net
- **Véronique Austruy**, tél : 06 16 87 20 04
Site : <https://veronique-austruy.fr>
@ : austruy.veronique@neuf.fr

Tarif :

- 350 euros, tarif qui comprend : les activités de randonnée, Qi Gong, cueillette et transformation des plantes médicinales ainsi que le matériel de préparation.
- 162 euros pour les repas préparés par Isabelle (du lundi midi au vendredi midi compris, cette année, elle fera une entrée et un plat pour nos pique-niques et un plat et un dessert le soir)
- L'hébergement est un gîte à St Agnan, le tarif sera entre 170€ et 190 € en fonction du nombre de participants (chèque de réservation nécessaire, voir ci-dessous).