

Stage Qi Gong et Souffles

en Nature le plus possible,

*Avec un peu de **massage Inspiration TUINA** de saison pour ceux qui le souhaitent*

Du Lundi 10 au Vendredi 14 Août 2026



Contenus

- Des pratiques spécifiques d'auto-massages, déblocages articulaires-énergétiques, étirements, pratiques en mouvements, marches, méditations ciblées.

Pour prendre soin de la qualité énergétique correspondante à la saison en cours.

- Un Qi Gong en filigrane : Les 5 animaux du Mont Wudang, selon enseignement Chenlisheng.

- Un massage Tuina que je guiderais, centré sur Poumon Gros Intestin, pour ceux qui le souhaitent. Occasion de masser, se faire masser, visiter l'esprit Tuina et ramener ces sentis et connaissances dans sa pratique Qi Gong.

- Je construis beaucoup ces stages en fonction des personnes présentes : leurs besoins-demands exprimés, ce que je pense judicieux de leur partager. Ainsi chacun de ces stages est unique.

Pour que chacun trouve de quoi nourrir sa « boîte à outils » durant le stage et pour après.

Tarifs et logistique

Pour l'animation :

260 euros les 5 jours.

Possibilité d'étaler les paiements et/ou d'ajuster les tarifs s'ils sont susceptibles d'empêcher votre élan.

Possibilité éventuellement d'arriver avant, de repartir après... A construire...

L'hébergement :

En fonction des personnes qui vont s'inscrire, du besoin et envies de chacun, il y a là différentes possibilités (sur place et autour). A construire avec chacun...

La restauration :

Chacun prévoit ses repas, éventuellement quelques choses à partager. Nous pouvons nous coordonner un peu avant le stage.

Adresse du stage : 754, Chemin de Gassieu, 47470 Dondas

Contactez-moi pour tout renseignement complémentaire :

Véronique AUSTRUY, Tél : 06 16 87 20 04

@ : austruy.veronique@neuf.fr

site : <https://veronique-austruy.fr>

