

# **Stage Qi Gong et Régénérations**

*en Nature le plus possible,*

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

**Du Samedi 5 au Jeudi 9 Juillet 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 tout au long de la semaine. Avec le Dao Yin du Cœur et quelques mouvements du Wu Dang.
- Un massage Tuina que je guiderais, centré sur Cœur Intestin Grêle. Pour ceux qui le souhaitent, l'occasion de masser, se faire masser, visiter l'esprit Tuina et ramener ces sentis et connaissances dans sa pratique Qi Gong.

## **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](mailto:austruy.veronique@neuf.fr)

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



