

STAGE RESIDENTIEL DE QI GONG : CURE DE SERENITE & VITALITE ÉTÉ 2016

Méditation, Qi Gong, sophrologie et randonnées accompagnées

Objectifs

- Détente et découvertes multiples ; un temps pour soi, se rencontrer, rencontrer l'autre
- Se ressourcer au contact de la nature, dans un cadre privilégié
- Apprendre de nouvelles façons de se revitaliser par l'alimentation, le comportement et les techniques énergétiques

Modalités

- Stages résidentiels d'une semaine chacun dans la Drôme, au gîte 'La Croisée' à Ourches (26) au pied du Vercors : **du Lundi 22 au Samedi 27 août 2016**
- La cure repose sur un **accompagnement avec une approche globale de l'être** dans ses dimensions corporelles, émotionnelles et énergétiques, pour une meilleure exploration de son potentiel.
- Au cœur de la cure, une **alimentation saine bio locale visant l'équilibre acido-basique et la détoxification**, complétée par des conseils journaliers et une conférence sur l'alimentation vraie par une professionnelle de santé, infirmière nutritionniste, formée à l'audit nutritionnel.
- **Au programme chaque jour** : Méditation de pleine conscience, apprendre à confectionner son petit-déjeuner idéal, pratiques corporelles et Qi Gong dans la nature, petites randonnées, sophrologie, auto-massage, atelier de Tarot projectif, farniente à la piscine. Conférences, débats et projections en soirée sur des thèmes en relation avec la cure.

Lieu

« La Croisée » à Ourches (Drôme) au pied de la première ligne de crête du Vercors, à l'Ouest. La Croisée, Le Payoursel, 26120 OURCHES

- linge de toilette
- chaussures
- accessoires de randonnée
- maillot & drap de bain

Accès

Train:
'Valence TGV' ou 'Valence Ville'

Voiture-GPS :
Lat. N 44.8149 (ou 44°48'53"),
Long. E 5.0400 (ou 5°02'24"), OU
Adresse: Entrer 'Ourches' puis
'Champlong'

plan et itinéraires page suivante

Coût

Prestations Joëlle Grenier
(organisation, enseignement,
location de salle et conférences):
350€

Hébergement en pension complète,
chambre double: 380€
(+ taxe de séjour en vigueur)

*supplément chambre individuelle:
95€*

Joëlle Grenier - 67 ter rue des Aqueducs, 69005 Lyon - 04 72 57 48 90 ou 06 20 17 23 38

joelle-grenier@orange.fr

<http://www.joelle-grenier.fr/cure-de-serenite-et-vitalite>



Bulletin d'inscription

(Joindre un chèque de 150 € d'arrhes à l'ordre de Joëlle Grenier qui seront retenues en cas d'annulation de votre part, moins de un mois avant le début du stage)

Prénom:

Nom:

Date de naissance:

Adresse:

Téléphone(s):

E-mail:

Problèmes particuliers : condition physique, régime et intolérances alimentaires...

Etes-vous végétarien (cocher) ? Oui Non

Chambre: double individuelle

Autres notes particulières:

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Itinéraires & Plan d'approche

De Lyon :

A7 sortie *Valence-Nord*
Direction *Romans-Grenoble*
Au rond-point, direction *Marseille*
Sortie n°34 : *Chabeuil*
Au rond point de la fusée direction *Crest*
Au rond point de *La Baume Cornillane*
suivre *Les Batailles-Est* puis "*La Croisée*"

De Marseille :

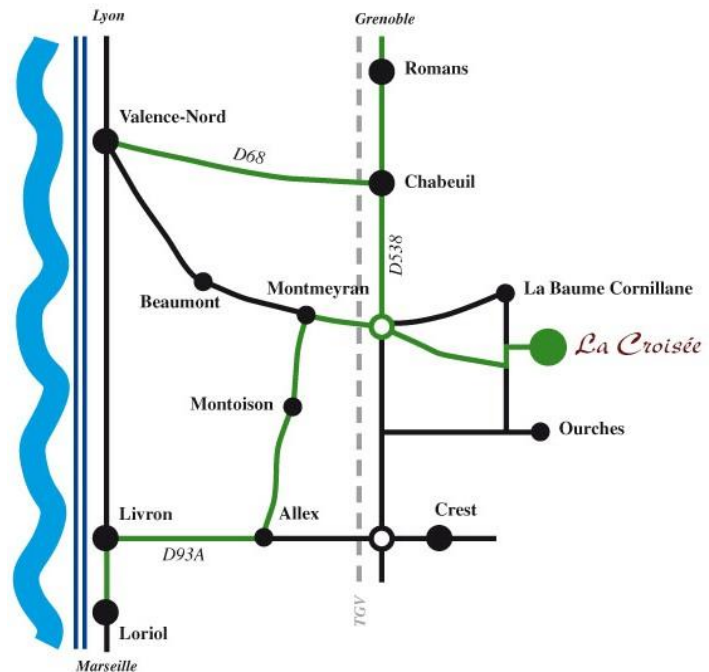
A7 sortie *Loriol*
Direction *Livron* puis *Allex*
Direction *Montoisson* puis *Montmeyran*
À *Montmeyran* suivre direction *Crest*
Au rond point de *La Baume Cornillane*
suivre *Les Batailles-Est* puis "*La Croisée*"

De Grenoble :

A49 après le péage
Sortie *Crest* : Traverser *Alixan, Montélier, Chabeuil*
Au rond point de *La Baume Cornillane*
suivre *Les Batailles-Est* puis "*La Croisée*"

De Crest :

Suivre la direction *Roman-Chabeuil*
Au rond point de *La Baume Cornillane*
suivre *Les Batailles-Est* puis "*La Croisée*"



Informations pratiques pour celles et ceux qui voudraient prolonger la cure

Le gîte *La Croisée* peut vous suggérer des hébergements à proximité, entre autres :

- **Gîte ARTAIME** (9 kms environ au Nord de La Croisée et 16 kms de Valence)
Les Dourcines, 26120 Montvendre
Contact : 04 75 59 24 27 ou 06 43 16 51 40 - contact@artaime.com
Accès : Le gîte Artaimé se trouve au lieu-dit "Les Dourcines" à 4 km de Chabeuil
- **Hôtel La Saleine** (9 kms au Sud de La Croisée et 1.5 kms de Crest)
Quartier Saleine, La Croix de Romans, 26400 Crest
Tél: 04 75 57 90 68 – Fax : 04 75 61 22 68

Consulter aussi :

- **Gîtes de France** : www.gites-de-france.com
- **Syndicat d'initiatives de Crest** : 04.75.25.11.38
- Pages d'hébergement du site de **La Vallée de la Drôme** : www.valleedeladrome-tourisme.com/se-loger

Quelques suggestions de visites :

La cité médiévale de Crest le long de la Drôme, avec le plus haut donjon de France
Le Pays de Crest et ses villages perchés
Les forêts domaniales à proximité
Le Vercors aux innombrables possibilités...

Sophrologue, Thérapeute intégrative, formée à la relaxation thérapeutique, Master spécialiste en sophrologie caycédiennne, Professeur de Qi Gong certifiée par l'IEQG, diplômée de la FEQGAE, Praticienne en massages bien-être et Reiki