

# FICHE DESCRIPTIVE DU STAGE



« Un voyage de mille lieux commence toujours par un premier pas. » Lao Tseu

## Le stage

Après une route agréable et dépaysante à travers les grands paysages du Trièves, vous trouverez un lieu verdoyant, chaleureux, avec une vue imprenable sur les collines et les montagnes alentours. Accompagnés par le bruit du ruisseau et le chant des oiseaux, c'est ici que vous allez vivre une expérience au croisement de plusieurs disciplines complémentaires.

Chaque jour, vous pratiquerez :

- une séance de Qi-Gong : faire circuler mon énergie pour me renforcer
- une séance de Yoga : équilibrer et tonifier mon corps
- une séance de méditation : apaiser et purifier mon mental

En plus, le stage sera l'occasion de nouvelles découvertes :

- une initiation au jeûne (1j) : purifier mon corps physique
- des activités créatives : oser entreprendre, s'ouvrir à la créativité et à la nouveauté (aucune connaissance particulière n'est requise)
- des balades : me ressourcer au contact de la nature



## Les intervenants



**Baoli CUI-SIMON - Praticienne en médecine traditionnelle chinoise**, au Centre thérapeutique Seth à Caluire et Cuire

« A travers le Qi-Gong « maîtrise de l'énergie », je vous aide à vous sentir mieux dans votre tête et dans votre corps, en réunifiant le corps, le souffle et l'esprit. Nous pratiquerons un mélange de Qi-Gong statique et Qi-Gong en mouvements. »



**Laurent SIMON – Enseignant de Yoga** (affilié à l'Institut français de yoga), au Centre de yoga Lyon Jean Macé



« Par la pratique de postures de yoga, ses mouvements reliés à votre respiration, je vous guiderai vers un lâcher prise et une écoute plus fine de vous-même. »

## L'esprit du stage :

**Nouveau départ : 7 jours d'évasion pour vos corps, cœur et esprit !**

**« La porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur » Jacques Salomé**

Dans un environnement verdoyant et calme, cette retraite est une invitation à lâcher prise, à se recentrer, à se ressourcer. A travers mouvements, créativité et méditations, vous serez accompagné tout le long de la semaine vers un nouveau départ pour une vie sereine et équilibrée. Le stage est prévu pour un petit groupe de maximum 12 participants. **Plusieurs moments de temps libre sont prévus chaque jour pour vous permettre de trouver votre rythme** : balade, sieste, billard, lecture... seul ou à plusieurs, à vous de choisir.

## Le programme d'une journée type

7h30-8h45	<b>Séance de Qi-Gong</b>
8h45-10h30	Petit-déjeuner* + temps libre
10h30-12h	<b>Séance de Yoga</b>
12h-12h30	Temps libre
12h30-13h30	Déjeuner végétarien*
13h30-16h	Temps libre
16h-19h	<b>Activité variée</b>
19h-19h30	Temps libre
19h30-20h30	Dîner végétarien*
20h30-21h	Temps libre
21h-21h45	<b>Séance de méditation</b>



\* : sauf mardi : remplacé par une méditation

## L'hébergement : Gîte La Margelière (Château Bas, 38710 Tréminis)

Nous aurons accès à un gîte comprenant **plusieurs espaces intérieurs et extérieurs pour se retrouver en groupe ou au contraire pour s'isoler pendant un moment**. Situé sur un terrain de plus de 2ha, en bordure d'un cours d'eau et de la forêt environnante, et malgré tout collé au village, **le gîte permet à chacun de trouver son rythme et sa place en fonction de son humeur**.

L'espace accessible est prévu pour permettre à chacun de bien vivre ce stage, comme des vacances. Les chambres sont partagées par 2 à 4 personnes (lits simples séparés). Les douches et toilettes sont communes.

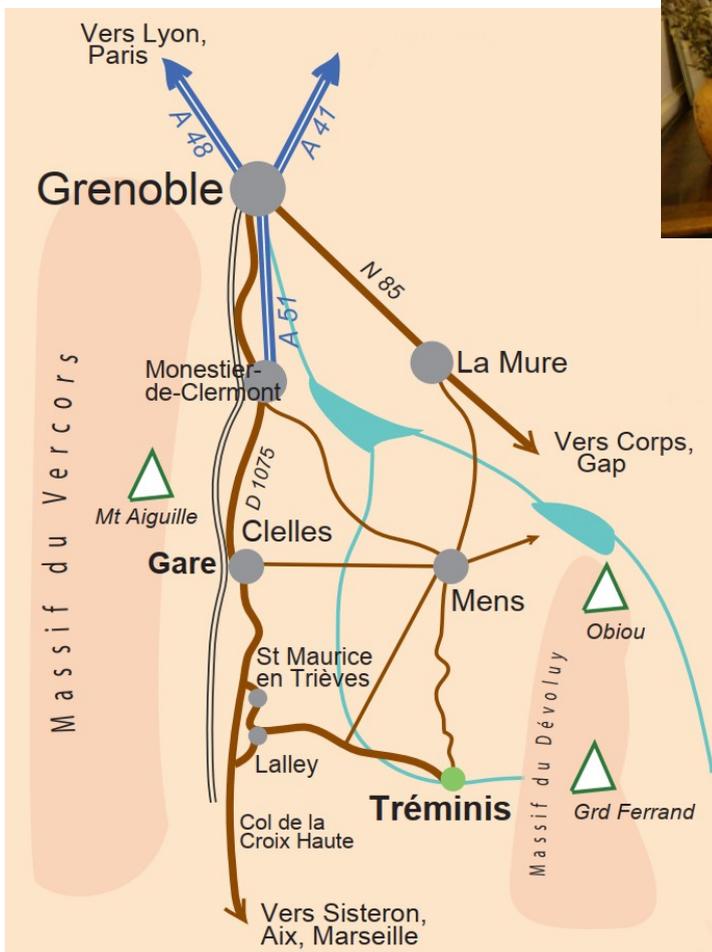


**A noter** : nous sommes en moyenne montagne et le paysage est féérique. Cependant la présence de marches d'escaliers ne convient pas aux personnes à mobilité réduite.

Plus d'informations sur le gîte sur <http://www.gitelamargeliere.com>



Bâtiment principal – Coin salon



### Accès au gîte

D'après carte de [www.gitelamargeliere.com](http://www.gitelamargeliere.com)



## Les repas

Ils sont pris sur place, sous les arbres de la cour ou dans la salle à manger, selon les conditions météo et les moments de la journée. Ils sont **végétariens, équilibrés et vitaminés**, préparés sur place à partir de **produits frais, privilégiant les produits locaux et bio**. Le chef nous prépare une cuisine créative et goûteuse, afin de régaler et réveiller nos papilles tout en nous alimentant sainement. Un jeûne est prévu mardi toute la journée, les repas étant remplacés par une méditation. En option, vous pouvez limiter ce jeûne en sautant uniquement le dîner.

Des tisanes chaudes ou fraîches sont servies à volonté pendant les pauses.

Si vous avez une intolérance, une allergie alimentaire spécifique ou si certains aliments vous déplaisent, dites-le nous à votre inscription.

### Pension complète comprenant :

- les draps pour les lits
- les repas du matin, midi et soir (jeûne prévu le mardi)
- les tisanes à volonté

### Pension complète ne comprenant pas :

- le linge de toilette
- les boissons (autres que tisanes), qui sont à payer sur place, en fonction de votre consommation

### Pensez à amener :

- tapis de pratique pour le yoga : merci de nous prévenir si vous n'avez pas de tapis, nous pouvons prévoir d'en amener sur demande
- couverture fine pour les méditations et temps calmes
- une paire de sandales pour l'intérieur
- rabanes pour les temps de pause en extérieur
- des chaussures confortables et une gourde pour des balades (2h)
- vêtements amples et confortables pour le yoga et le Qi-Gong (prévoir aussi des vêtements chauds pour les pratiques extérieures)

## Coût du stage :

- Organisation et encadrement : 340€/pers – tarif réduit 320€/pers (couple ou famille)
- Pension complète et hébergement : dortoir 3/4 lits à 340€/pers  
dortoir 2 lits avec un supplément 30€ et chambre individuelle avec un supplément 70€, selon possibilités (nous demander)

**Conditions d'annulation** : Remboursement sans frais jusqu'à 90 jours avant la date de début du stage, sauf cas de force majeure.

