

STAGE QI GONG ET BAIN DE FORÊT À VILLARD DE LANS



- du jeudi 26 juin en fin de matinée au samedi 28 juin 16h :

Ces trois jours comprennent des pratiques en extérieur et environ 2h de marche quotidienne en forêt et en montagne (rando de difficulté modérée)

Le gîte se trouve à Bois Barbu , en lisière de la plus belle forêt du Vercors . Il comprend de belles chambres partagées de 2 à 4 personnes (chambres doubles pour les couples avec supplément). Les repas vous seront servis sur place.

- La journée Rando - Qi gong sur le plateau de la Molière en option le dimanche 29 juin de 9h à 17h :

Le plateau de la Molière offre l'un des plus beaux panoramas des Alpes (vue jusqu'au Mont Blanc) et de nombreux arbres remarquables (hêtres centenaires)

Cependant cette journée comprend un dénivelé positif d'environ 300m : 1h30 de montée assez raide vous attend ! Mauvais marcheur et randonneur peu entraînés s'abstenir...

La nuit du samedi/dimanche est comprise dans le supplément de 100 € pour cette journée supplémentaire ainsi que le petit déjeuner et le pique-nique du dimanche midi.

Le samedi après-midi à partir de 16h est un jour de relâche pour tous afin de reprendre des forces et vous permettre éventuellement de découvrir le joli village de Villard. Le repas du samedi soir est à votre discrétion (la cuisine du gîte sera à votre disposition).

PROGRAMME

Jeudi:

- arrivée des stagiaires entre 11h et 12h, installation
- apéro de bienvenue et repas pris ensemble style auberge espagnole (amenez vos spécialités!)
- 15 h séance de nettoyage et mise en condition énergétique en forêt
- repas au gîte
- veillée

Vendredi :

- 9h-14h : Qi Gong, sylvothérapie énergétique, ballade méditative, marche afghane ...
- pique-nique sur place, sous les sapins et les épicéas !
- 15h : temps libre ou repos
- en fin d'après-midi ou le soir : Veillée Contes avec Anne Oudot, conteuse sur le plateau du Vercors
- repas au gîte

Samedi :

- 9h – 13 h : pratique énergétique en forêt et rencontre avec le Sapin Bellier
- repas traditionnel villardien au restaurant
- 15 h rangement et clôture du stage pour ceux qui reprendront la route.

Dimanche à la Molière :

- rangement des chambres et bagages
- départ 9h jusqu'au départ de la rando (15mn de route)
- arrivée et fin à 17h (au point de départ)

SAUF MAUVAIS TEMPS, LA PRATIQUE SE FAIT EN EXTÉRIEUR :
CE PROGRAMME EST SUSCEPTIBLE D' ÊTRE MODIFIÉ DE MANIÈRE À
S'ADAPTER À UNE MÉTÉO PARFOIS CHANGEANTE EN MONTAGNE : JE SERAIS
DONC ÉVENTUELLEMENT AMENÉE À REPORTER LES MATINÉES DE PRATIQUE
SUR L'APRÈS MIDI.

INFOS UTILES :

Le prix global du séjour est de 350 euros + 15 € d'adhésion à l'association Résonance pour ceux qui ne l'ont pas déjà pris. Un supplément de 100 € est demandé pour le dimanche.

LE SEJOUR COMPRENDS: l'enseignement et l'accompagnement en montagne, la pension complète (sauf repas du samedi soir), la soirée Contes et le repas dans une auberge (hors suppléments et apéro). Pour le repas du premier jour à midi, chacun apporte un plat et le repas est partagé.

LE SEJOUR NE COMPRENDS PAS : le trajet aller retour, les déplacements pour se rendre sur le lieu de pratique , les en-cas et goûters qu'il vous faudra ABSOLUMENT prévoir car la montagne et le Qi Gong...ça creuse et les déjeuners ne seront pris pas avant 13h.

L'ACCES : Cette commune peut être rejointe en transports en commun via la gare de Grenoble TGV, puis par navette régulière ou bien en voiture par Grenoble ou Pont en Royans.

Un covoiturage entre stagiaires sera proposé mais il ne pourra pas être garanti à l'inscription.

LE GITE : toutes les infos sur le gîte qui se trouve à Bois Barbu : Les Gîtes du Petit Bois (Villard-de-Lans) | Office de tourisme de Villard de Lans / Corrençon en Vercors (villarddelans-correnconenvercors.com)

LE LINGE : Les draps ne seront pas fournis : Pensez à apporter serviettes et affaires de toilette. Il y a une salle de bain par étage.

LES CHAMBRES : L'hébergement se fera en chambre partagées. Si vous êtes sensible aux ronflements, n'oubliez pas vos boules Quiès ou vos écouteurs... pour partager l'espace en toute quiétude...

Si vous vous savez sujet au ronflement, mieux vaut réserver une chambre double.

RÉSINE ET ALLERGIES

Au cours de la pratique, vous pouvez être amené à toucher les arbres. Des cas de réactions allergiques sont toujours possibles ainsi que des taches indélébiles sur les vêtements : l'enseignante décline toute responsabilité en cas de réaction allergique et de détériorations de vos affaires personnelles.

CONDITIONS D'ANNULATION

Annulation du stage par l'organisatrice:

Si le stage devait être annulé par l'organisatrice votre chèque d'arrhes vous sera restitué intégralement.

Annulation par le stagiaire : de votre côté, une fois la réservation effectuée, il ne vous sera pas possible d'annuler votre séjour sauf accident, maladie (certificat à l'appui). Seules les arrhes vous seront alors restituées.

MATERIEL CONSEILLÉ :

Dans votre sac à dos

- Des bonnes chaussettes et chaussures de marche + éventuellement des chaussures légères et plates à glisser dans votre sac si vous ne souhaitez pas pratiquer pieds nus ou en chaussures de rando.
- De la crème solaire, des lunettes de soleil, du répulsif insectes (bio évidemment !) ou quelques huiles essentielles.
- Une serviette ou un linge épais pour s'allonger ou s'asseoir en forêt + un plastique pour mettre dessous si le sol est humide.
- Des vêtements à toutes épreuves y compris des habits bien chauds car fin juin, il ne fait pas toujours beau !...
- un joli carnet et quelques crayons de couleurs
- Une cape de pluie ou un K-way indispensable au cas où celle-ci nous surprenne...
- une gourde 1litre minimum, couteau, fourchette, cuillère, serviette en tissu, un tupperware indispensable ou pots en verre bien hermétique (taille moyenne ou grande) pour emporter les pique-niques
- de quoi grignoter pendant les pauses (fruits secs, pommes...), pansements anti-ampoule, des kleenex...

Dans votre valise :

serviette de toilette, chaussons d'intérieur, bouchons d'oreilles, si ronfleurs rencontrant oreilles sensibles....

Pensez au certificat médical de non contre-indication à la pratique du Qi Gong et de la randonnée à fournir à l'arrivée ou avant pour les élèves extérieurs à l'école.

Et n'oubliez pas surtout d'apporter votre bonne humeur, vos histoires drôles et votre sourire !

Florence

FICHE D'INSCRIPTION

Merci de cocher votre choix de dates ci-dessous :

- O stage du jeudi 26 au samedi 28 juin
- O journée du dimanche 29 juin Rando - Qi Gong à la Molière

IMPORTANT : votre inscription ne sera validée qu'à réception de votre dossier :

- la présente fiche d'inscription
- le chèque d'arrhes de 150 € à l'ordre de Association Résonance
- pour les nouveaux, votre carte d'adhérent à l'association Résonance ; formalité à réaliser en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/resonance-arts-et-energie>

Dossier d'inscription à remettre en mains propres ou à envoyer par voie postale à l'adresse suivante :

Florence Paoli, Maison des arts et du Tao, 263 chemin des garrigues, 84140 Montfavet

Le chèque d'arrhes sera encaissé à réception du dossier.

D'autre part, au début du séjour, il vous faudra fournir un certificat de non contre-indication à la pratique du Qi Gong et de la randonnée. Le solde du séjour sera à régler sur place , pendant le stage par chèque (prévoir 2 chèques sans les remplir en amont) ou espèces.

NOM : PRENOM

DATE DE NAISSANCE :

TELEPHONE PORTABLE :

ADRESSE POSTALE :

ADRESSE MAIL :

Avez-vous déjà pratiqué le Qi Gong ou le Tai Chi ?

Problème de santé à signaler, diabète, asthme, allergies, allergies alimentaires :

Si vous souhaitez, par affinités et d'un commun accord, partager votre chambre avec un autre stagiaire, merci de me faire connaître votre choix.

Je souhaite partager ma chambre avec M ou Mme.....

Je me rends sur le lieu du stage avec ma voiture personnelle : oui non

Je suis d'accord pour covoiturer d'autres stagiaires pendant le séjour et j'autorise l'organisatrice à communiquer mes coordonnées téléphoniques aux stagiaires du groupe :

oui non

Je me rends à Villard en transport en commun et je ne dispose pas de moyen de transport sur place :

oui non

Régime particulier : oui non précisez...

Allergie oui non précisez...

Intolérance alimentaire oui non précisez...

En cas de régime, intolérance et allergie alimentaire légère nous pouvons nous adapter, dans le cas contraire (allergie sévère), vous pouvez venir quand même car la cuisine du gîte est à votre disposition pour vous préparer vos repas.

Je soussignésouhaite m'inscrire au stage Qi Gong et bain de forêt, déclare avoir pris connaissance des conditions et du contenu du séjour et y adhère sans restriction.

Date et signature :