

WEEK-END QI GONG – NATURE

Edition 2024 du 3 au 5 Mai

A Ussat les bains



Association POUR SOI



QI GONG dans la vallée de l'Ariège

UN SÉJOUR QI GONG - NATURE, POUR SE RESSOURCER LE TEMPS D'UN WEEK-END

Différents ateliers **Qi Gong, relaxation et méditation**, en plein air ou en salle pour vous ressourcer. Une ½ journée de **petite randonnée** ponctuée de pratiques énergétiques et méditatives pour **vivre son corps en contact avec les éléments**.

Nous vous proposerons un Qi Gong destiné à tous, sans prérequis pour apprendre ou réapprendre à écouter son corps en harmonie avec l'environnement.

Le séjour sera encadré par **3 enseignants certifiés par la FFAEMC** : Valérie, Renaud et Gérard.

Nous serons hébergés à **Ornolac-Ussat les bains, par le Vallon d'Aïga** en chambre de 2 à 4 personnes.

Les repas sous forme de buffet permettront à chacun d'adapter son alimentation. La structure dispose d'une belle salle où nous pourrons pratiquer. Pour le reste **la nature nous appartiendra....**

WEEK-END QI GONG – NATURE du 3 au 5 mai à Ussat les bains

Programme :

Accueil des participants le vendredi 3 mai de 17h à 18h30

Vendredi

Pratique méditative du soir

Samedi

Matin : Séance de méditation et 2 ateliers de Qi Gong

Après-midi : Petite randonnée ponctuée de pratiques en plein air

Soirée de partages

Dimanche

Matin : Séance de méditation et 2 ateliers de Qi Gong

Après-midi : Atelier de Qi Gong

Lors des repas nous proposerons une table « Manger en pleine conscience »

Départ à partir de 15h45 le dimanche 5 mai

Chacun pourra participer aux ateliers en fonction de ses ressentis et capacités physiques. Notez que la vallée regorge d'attractions : thermes, sources chaudes, plateau de Beille, grottes de Lombrives.... A découvrir avant ou après le stage....



Joyeux participants en fin de stage

TARIFS et CONDITIONS D'INSCRIPTION:

TARIFS / Inscription

Avant le 10 avril

q Adhérents

200 €

q Non-Adhérents

220 €

q Arrhes (à déduire du montant global)

60 €

Ces tarifs incluent :

1- La pension complète (hors boissons) du vendredi soir au dimanche midi : 140€

Inscription auprès du Vallon d'Aiga : <https://www.vallon-aiga.com/evenements-1>

Précisez vos régimes alimentaires, le règlement se fera sur place le jour d'arrivée. * Ce prix ne comprend ni les draps (90 cm) , ni les serviettes de toilettes. Disponible avec UN SUPPLEMENT selon le tarif du Vallon d'Aiga. Le prix est pour une chambre sur la base de 2 personnes. Prévoir un supplément pour une chambre individuelle.

2- Les frais pédagogiques :

Adhérents de l'association Pour Soi : 60 € avant le 10 avril

Non-Adhérents 80 € avant le 10 avril

Ce montant permet de couvrir les frais de location de la salle et le défraiement des enseignants, **à régler à l'association Pour Soi.**

Le chèque d'arrhes d'un montant de 60€ qui vous est demandé à l'inscription et encaissé avant le stage est **à déduire des frais pédagogiques.** Un complément de 20 € sera donc dû, sur place, pour les non-adhérents. En cas d'annulation de votre part, sans motif majeur, les arrhes ne seront pas remboursés.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Week-End Qi Gong – Nature

Association Pour Soi au Vallon d'Aïga du 3 au 5 Mai 2023

Date d'inscription :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Courriel :

Téléphone portable :

1- Règlement des arrhes : 60 € par chèque à l'ordre de l'association « Pour Soi ».

Retournez vos bulletins et règlements à :

Association Pour Soi
Mairie de Saint Alban
Place Georges Brassens
31140 Saint-Alban

2- Réservez votre pension complète auprès du vallon d'Aïga

<https://www.vallon-aiga.com/evenements-1>

Précisez vos régimes alimentaires, et autres options, le règlement se fera sur place le jour d'arrivée. Pour rappel : Coût de la pension complète (hors boissons) du vendredi soir au dimanche midi : 140 €

3- Sur place règlement des frais pédagogiques complémentaires de 20 € pour les non-adhérents

Le **Vallon d'Aïga** c'est le lieu incroyable au carrefour de tous les possibles : bien plus qu'un hébergement, l'endroit est insolite, inondé de nature et de tranquillité : vous êtes au cœur d'un parc classé Natura 2000 faune et flore. Ici on se ressource. Sa situation géographique remarquable : À 1h de Toulouse, de l'Andorre, 20 minutes d'Ax les Thermes, à 10 minutes de la ville de Tarascon sur Ariège, à 3 minutes de la station thermale d'USSAT les BAINS, **vous êtes surtout à la croisée des 3 vallées.**

Nous contacter :

<https://ressourcesinterieu.wixsite.com/poursoi31/evenements>

Renaud Hertz 06 74 88 88 00

Valérie Beaumont 06 25 63 09 85

Gérard Bontoux 07 66 67 04 60



05 32 42 95 10



contact@vallon-aiga.com



Vallon d'Aïga
2 chemin du col d'Ussat
09400 Ormolac Ussat les Bains

