

SÉJOUR DE RÉGÉNÉRER - SENS AU JARDIN DES ÉTOILES

Les 3 séjours sont programmés sur 3 jours, et peuvent sur demande être prolongés.

RELAXANT



BEAUTÉ



REMISE EN FORME



LES INTERVENANTS DURANT VOTRE SÉJOUR

Bernard & Patricia



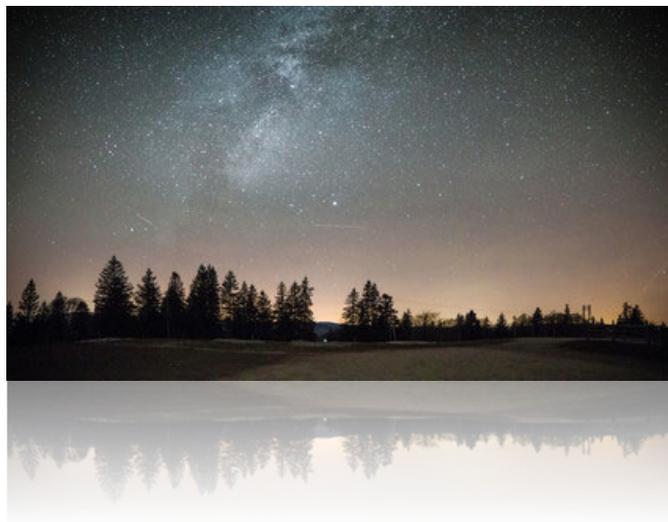
Cliquez sur les photos pour voir les parcours



SEJOUR AU JARDIN DES ETOILES



Séjour de ressourcement individualisé dédié
au relâchement du corps et de l'esprit



LE SÉJOUR BEAUTÉ

Le visage reflet de notre santé



- » Nous commencerons par un Bilan énergétique permettant d'identifier les déséquilibres des organes et leurs implications sur la peau.
- » Puis nous utiliserons des méthodes ancestrales tels que le : Tuina, Guasha et l'Acu - lifting chinois afin de stimuler la micro circulation vasculaire, et de renforcer la tonicité des muscles du visage tout en relâchant les tensions.
- » A l'issue de la séance nous vous donnerons des recommandations individualisées
- » TARIF : A partir de 750 € par personne sans hébergement ni restauration

JOURNÉE 1 (Type)

- » Bilan en énergétique chinoise et soin individualisé
 - » 12h30 : Déjeuner végétarien

- ◊ **Atelier diététique chinoise : conseils personnalisés**
- ◊ **Qi Gong & Do -In (Auto massage)**
- ◊ **Méditation**
 - 19h00 : Dîner



JOURNÉE 2 (Type)

- ◊ **Réveil Énergétique Taoïste & Qi Gong**
- ◊ **Tuina (Massage) énergétique chinois**
 - 12h30 : Déjeuner végétarien
- ◊ **Marche dans la nature, éveil des 5 sens**
- ◊ **Méditation Taoïste**
 - 19h00 : Dîner



JOURNÉE 3 (Type)

- ◊ **Réveil Énergétique Taoïste & Qi Gong**
- ◊ **Séance beauté du visage avec Tuina, Guasha et Acu lifting**
 - 12h30 : Déjeuner végétarien
- ◊ **Ballade autour d'un lac et méditation**
- ◊ **Qi Gong & Do - In**
 - 19h00 : Dîner

LE SÉJOUR RÉGÉNÉRÉ - SENS

Pour se sentir en pleine forme



- ✧ Nous commencerons par un Bilan énergétique permettant d'identifier les déséquilibres énergétiques et leurs implications sur la fatigue, le manque d'entrain, la déprime...
- ✧ Puis nous utiliserons les outils de l'énergétique chinoise : l'acupuncture chinoise, le Tuina, les ventouses ou encore la moxibustion afin de stimuler les fonctions énergétiques des organes.
- ✧ A l'issue de la séance nous vous donnerons des recommandations individualisées
- ✧ TARIF : A partir de 750 € par personne sans hébergement ni restauration

JOURNÉE 1 TYPE

- ✧ Bilan en énergétique chinoise et soin individualisé
 - ✧ 12h30 : Déjeuner végétarien
- ✧ Atelier : les émotions en énergétique chinoise
- ✧ Marches de la santé et renforcement de l'immunité
 - ✧ 19h00 : Dîner

JOURNÉE 2 TYPE

- ✧ Réveil Énergétique Taoïste & Qi Gong

- ◊ **Séance en énergétique & détente du visage, crâne et haut du dos**
 - 12h30 : Déjeuner végétarien
- ◊ **Bain de forêt**
- ◊ **Qi Gong des Sons thérapeutiques, (détoxification & régénérescence)**
 - 19h00 : Dîner

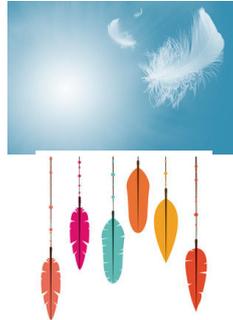


JOURNÉE 3 TYPE

- ◊ **Réveil Énergétique Taoïste & Qi Gong**
- ◊ **Tuina (Massage) énergétique & moxibustion japonaise**
 - 12h30 : Déjeuner végétarien
- ◊ **Do - In & méditation**

LE SÉJOUR SUPRÊME HARMONIE

Se sentir léger comme une plume



- » Nous commencerons par un Bilan énergétique permettant d'identifier les déséquilibres énergétiques et leurs implications sur les tensions physiques et psychiques.
- » Puis nous utiliserons les outils de l'énergétique chinoise : Acupuncture chinoise, Tuina, Ventouses afin de libérer les tensions et restaurer la libre circulation du Qi
- » A l'issue de la séance nous vous donnerons des recommandations individualisés
- » TARIF : A partir de 750 € par personne sans hébergement ni restauration

JOURNÉE 1 TYPE

- » **Bilan en énergétique chinoise et soin individualisé**
 - » 12h30 : Déjeuner végétarien
- » **Atelier : Respiration & bol chantant**
- » **Ballade autour du lac**
- » **Qi Gong**
- » **Respiration et harmonisation des souffles**
 - » 19h00 : Dîner

JOURNÉE 2 TYPE

- ◊ Réveil Énergétique Taoïste & Qi Gong
- ◊ Massage Bambou & moxibustion japonaise
 - 12h30 : Déjeuner végétarien
- ◊ Bain de forêt
- ◊ Qi Gong des sons
 - 19h00 : Dîner

JOURNÉE 3 TYPE

- ◊ Réveil Énergétique & Qi Gong
- ◊ Séance énergétique « suprême harmonie »
 - 12h30 : Déjeuner végétarien
- ◊ Do - In & relaxation au son des bols tibétain

NOTES IMPORTANTES

Les intervenants sont des praticiens non médecin, en cas de doute, consulter l'avis d'un médecin ou d'un spécialiste dans son domaine.

Les séances ne sont pas des actes médicaux (aucun diagnostic) et ne se substituent en aucun cas à un traitement ou à un suivi médical conformément à la loi du 30 avril 1946, au décret N° 60665 du 4 juillet 1960, aux articles L489 du décret du 8 octobre 1996

LE JARDIN DES ÉTOILES

540 route de Collet
07300 CHEMINAS
06 28 82 71 23
06 17 34 01 92