

# Hatha-Yoga et Qi Gong

Du vendredi 28 juin au mardi 2 juillet 2019

Passer du "Faire du yoga et du Qi Gong"  
à "Vivre en yoga et en Qi Gong"



## Séjour ouvert à tous

Pratiquants réguliers ou occasionnels  
de Yoga ou Qi Gong

## Matériel

Apportez une serviette et votre tapis  
de yoga (prêt possible),  
une bouteille d'eau,  
une couverture chaude  
(important pour la relaxation),  
un petit oreiller pour le confort de votre  
tête pendant la relaxation (optionnel).

Pour les marches : sac à dos,  
de bonnes chaussures (ni baskets,  
ni semelles lisses), batons de marche.  
Apportez serviettes et effets de toilette,  
taie d'oreiller et duvet  
(ou draps et housse de couette).

## Conditions et inscriptions

Tarif tout compris (activités et  
hébergement) : 360€  
8 places seulement

Inscription validée à réception  
de 110€ d'arrhes à « Association  
Kurmaom », Résidence Ste Victoire,  
Bâtiment B3, 13120 Gardanne.

Envoi des informations détaillées  
3 semaines avant le stage.  
Le covoiturage vous sera proposé.



Cours & stages de yoga traditionnel  
Association Loi 1901 N° W131000193  
SIRET 75285686400018

## Activités

Yoga et Qi Gong sont deux arts de vivre nés de la quête de l'Homme pour une existence plus harmonieuse. Ces disciplines se rejoignent dans leurs principes fondamentaux de méditations en mouvement, pour mieux vivre l'instant présent.

Nous alternerons pratiques "en conscience" : séances traditionnelles, marches, relaxation, méditation, préparation et prise de quelques repas, avec des temps de reliance à la Nature et des moments de partage et de convivialité.

Nous nous promènerons dans les paysages porteurs de la vallée de Prads Haute Bléone, lors de ballades faciles pour admirer les crêtes environnantes et rejoindre de belles prairies afin de pratiquer Yoga et Qi Gong en extérieur, et si la météo le permet, nous ferons une marche au lever de soleil.

## Intervenantes

Edith Groshenny, professeure de Hatha-Yoga, diplômée FFHY  
Dominique Bardin, professeure de Qi Gong, diplômée de l'Ecole du Tao

## Hébergement

Hébergement en yourte (3-4 personnes). au Camping Mandala.  
Repas végétariens préparés en commun sur place, à base principalement de riz, quinoa, légumes et fruits pour un retour à l'essentiel et à la simplicité, pour des saveurs épurées. Chacun apportera un plat salé à partager lors des picnics.  
Accueil vendredi 28/06 à 18h - Départ mardi 02/07 vers 15h.

## Infos et contact

Tous nos cours et stages sur [www.hatha-yoga-kurmaom.com](http://www.hatha-yoga-kurmaom.com)  
Contacter Edith : par mail à [associationyoga.kurmaom@gmail.com](mailto:associationyoga.kurmaom@gmail.com)  
ou au 06 27 40 66 57