

## PRESENTATION

Vous associerez des sorties nature en raquette à neige à un riche ensemble énergétique.

Sous la conduite de J.P. MOEGLE (breveté d'Etat) vous découvrirez ou perfectionnerez différentes techniques corporelles douces.

Il s'agira essentiellement de STRETCHING où l'étirement musculaire contribuera à la bonne circulation des énergies et à ôter les traces de fatigues

Le TAI-CHI et QI-GONG, gymnastique chinoise millénaire, permettront assouplissement du corps, mais aussi maîtrise et relaxation.

Egalement une initiation à la REFLEXOLOGIE des pieds vous sera proposée : le pied concentre à lui seul toutes les parties du corps que l'on veut soigner...

Enfin, quelques conseils d'AUTO-MASSAGES chinois sont prévus chaque jour, ainsi qu'un moment privilégié de relaxation.

Il s'agira peut-être d'une découverte nouvelle pour vous, dont vous trouverez bien vite le bénéfice.

En tous cas, la complémentarité offerte par les activités tonifiante de "l'espace neige" et une saine pratique d'étirements, de gymnastique douce et de relaxation, vous apportera bien être et santé.

Une expérience à tenter, à vivre et sans doute à renouveler.

## DEROULEMENT

### **1<sup>er</sup> Jour :**

Matin : Après la remise du matériel, une première sortie de contact et acclimatation est prévue à 10 H.

*Nota : Le groupe sera formé dès ce jour à 10 H. Toutefois, si vous arrivez après, vous rejoindrez le groupe en après-midi. Pour la formule C, début des cours à 09h30 (sauf séjours n°3-4-5- et 9 du calendrier : début des cours à 10 H).*

Toutefois, si vous arrivez après, nous vous intégrerons au groupe, en début d'après-midi.

Après-midi : deux heures de raquettes avec un de nos groupes.

**Si vous souhaitez pratiquer le ski de fond à la place de la raquette, merci de nous le signaler au moment de la réservation.**

N.B. : selon la durée du séjour, nous pouvons être amenés, dès cette première après-midi, à vous proposer le travail en Energies Douces.

### **Ensuite, du jour 2 au dernier jour**

Nous vous proposerons, soit en matinée soit en après-midi, de pratiquer la Raquette à neige.

Nos groupes sont tous conduits par un Moniteur de Ski Nordique qui saura vous faire découvrir l'environnement hivernal.

L'autre mi-temps, J.P. MOEGLE animera durant 3 heures environ l'atelier d'Energies Douces.

Les séances « Energies Douces » se dérouleront en salle, mise à la disposition du groupe.

>> Le séjour se termine le dernier jour après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez déjeuner au Centre avant de partir ou bien commander un repas froid, à emporter.

## **MATERIEL**

L'ensemble du matériel de ski ou raquettes est fourni par nos soins.

**Attention : pour la pratique de la "raquette", nous vous de vous munir de vos chaussures de montagne (ou après-ski).**

Egalement, petites jumelles et appareil photo sont conseillés.

Pour le travail en salle, prière de se munir d'un vêtement ample ou survêtement, d'une sortie de bain, de chaussures légères (des chaussures de gymnastique peuvent convenir, ou tout simplement être pieds nus).

## **DIVERS**

Durant la semaine, nous prévoyons 15 heures de cours "Energies Douces", réparties sur chaque après-midi, en général.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "Energies Douces et Raquette " et restons à votre entière disposition pour plus d'informations encore.

[A Bientôt et Bon Voyage](#)