

PRESENTATION

Le Qi Gong peut être traduit par « travail du souffle » ou « culture de l'énergie vitale ». Il s'agit d'une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Au côté de J.P MOEGLE, vous découvrirez cette discipline associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Souvent reconnue pour améliorer sa souplesse, se détendre, combattre son stress, développer son équilibre et améliorer sa santé, le Qi Gong s'adresse à un vaste public de tout âges.

Au cours de cette semaine rythmée par 12 heures de stage sur des demi-journées, nous allons mettre en pratique des exercices simples et à la portée de tous, facile à reproduire dans son quotidien. Vous pouvez associer l'autre mi-temps à des randonnées guidées par un Accompagnateur de Montagne en Vanoise.

DEROULEMENT

Dimanche Matin : Accueil, installation

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa - Hammams - Sauna - etc..- toute la matinée

Après-midi : randonnée facile de premier contact et acclimatation (ou atelier « TAI CHI », selon programmation)

Ensuite, en demi-journée, tantôt le matin ou l'après-midi, Jean-Pierre MOEGLE dirigera l'atelier durant 2H chaque jour. Il mettra en œuvre une progression adaptée et concrète qui vous offrira une belle entrée ou évolution dans l'art du Qi Gong.

L'autre mi-temps sera consacrée à la fabuleuse et complémentaire découverte du bel environnement montagnard, avec un Accompagnateur de Montagne.

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

Se munir de vêtements amples ou survêtement, chaussures légères et sortie de bain...

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée. **(se reporter aux conseils dans la brochure).**

Nous nous permettons d'insister sur la qualité des chaussures : type « randonnée », à tige haute et semelle genre Vibram. Nous vous conseillons aussi sac à dos, gourde, jumelles...

Si vous ne possédez pas de matériel, dans la mesure de nos disponibilités, nous vous doterons gracieusement, tout le

temps du séjour.

Se munir toutefois de vêtements amples ou survêtement, chaussures légères et sortie de bain...

DIVERS

Durant la semaine nous prévoyons 15 heures de cours collectifs de « Qi Gong ».

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme « Qi Gong » et restons à votre entière disposition pour plus d'informations encore.

Bon Voyage et à Bientôt

Nota : si en plus des cinq demi-journées de randonnées prévues, vous désirez en faire d'autres, cela est parfaitement possible. Merci de prévoir dans ce cas un supplément de 25 € par 1/2 journée et de 39 € par journée.

COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités. Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.



Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 0 à 350 m de dénivelée D + Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.



Randos pédestres présentant peu de difficultés physiques. Marche de 5 heures/jour, sur sentiers de 400 à 650 m de dénivelée D+ Marcheur en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un certain engagement physique. Marche de 6 heures/jour, sur sentiers et hors sentiers, de 700 à 1000m de dénivelée D+ Marcheur régulier en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un engagement physique certain et présentant des difficultés. Marche de plus de 6 heures/jour sur sentiers, hors sentiers, terrains accidentés avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur tout terrain. Condition physique confirmée.



Randonnées pédestres présentant des difficultés techniques et nécessitant un engagement physique important. Marche engagée de 7 à 8 heures/jour, hors sentiers ou terrains accidentés, avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur expérimenté. En très bonne condition physique.

Ceux qui n'ont jamais randonné pourront opter pour des randonnées faciles ou très faciles ("Vanoise en Douceur", "Rando Balades", "Vanoise-Découverte" ou un des nombreux thèmes notamment), offrant de multiples choix, adaptés aux goûts et aux possibilités de chacun.