

Amazigh



Trekking

Respirez la Vie !

Qi Qong dans la vallée des roses



Mettre sa respiration au service de sa vitalité

Un temps hors du temps, une randonnée dans les plus belles vallées du Maroc (*vallée des roses, vallée du Dadès*).
Une itinérance tranquille de villages en champs pour vivre pleinement ce qui se présente à nos 5 sens.
Une invitation à découvrir des paysages somptueux et la vie quotidienne des berbères qui les peuplent.
Un voyage empli de parfums, de sérénité, de bonne humeur et de Joie.

Au Menu :

- Un séjour conçu sur mesure, au sud du Maroc, à la saison de l'éclosion des roses (sous réserve du climat),
- Une palette de couleurs inoubliables,
- Des rencontres avec les habitants, découverte de leur culture et de leurs traditions,
- Echanger et partager en toute simplicité.
- Bouger, chanter, rire et respirer, pour se poser sereinement,
- Initiation et pratique du qi qong* et à la méditation.

*pour tout public curieux, non-initiés, initiés, passionnés ...

« Je suis praticienne de Médecine Traditionnelle Chinoise depuis 18 ans, enseignante de qi qong depuis 2004, formée en France et à Shangai Titulaire du CQP (diplôme professionnel pour l'enseignement du qi quong) Je me suis nourrie par les rencontres avec différents maîtres Chinois et français. Accompagner les gens sur leur chemin de vie est au cœur de mes pratiques »

Catherine



Intervenante Qi Qong
www.ermiane.fr

En chinois, Qi Gong signifie travail de l'énergie. Sa finalité est la maîtrise de l'énergie vitale et l'amélioration de la santé. Il se pratique en enchaînant des mouvements simples, souples, harmonieux et lents. Ils tonifient le corps, développent la vitalité, harmonisent le corps, le cœur et l'esprit. Ils renforcent et assouplissent le corps et optimisent les fonctions de l'organisme. Le qi qong permet d'entretenir sa santé et favorise la concentration.

Du 11 au 20 Mars 2020

10 jours - Prix du séjour (hors vol) : 720 euros (si moins de 10 personnes) – 670 euros (si plus de 10 personnes)

Plus d'infos et inscription : contact@amazigh-trekking.com - 06 23 32 33 14



www.amazigh-trekking.com