

Bulletin à envoyer avec votre acompte à : [Les Racines du Souffle, 9 place de l'Oratoire, 13100 Aix-en-Provence](#)

Nom et prénom : .....  
Adresse : .....  
Email : .....  
Téléphone : .....

Je m'inscris au stage « **Dao Yin Tendons et Muscles** » du dimanche 16 août 2026, 17h, au vendredi 21 août, 14h.  
Tarif par personne qui inclut l'hébergement en pension complète (cuisine végétarienne), les frais de stage et la location de la salle de pratique :

725€ en chambre à 3  760€ en chambre double  875€ en chambre individuelle

620€ Tarif Camping  10€ draps et serviettes inclus

Je mentionne si j'ai des allergies ou des intolérances alimentaires : .....

Je verse un acompte de 350 € en chèque (non remboursable sauf cas de force majeure)

à l'ordre : Les Racines du Souffle (j'écris au dos du chèque "facture" si besoin et à quel nom)

Date : ..... Signature : .....



Virginie Laquerrière  
Tel : 06 52 25 61 22  
[lesracinesdusouffle@gmail.com](mailto:lesracinesdusouffle@gmail.com)  
[www.coursdeqigong.com](http://www.coursdeqigong.com)

# STAGE D'ÉTÉ



QI GONG  
En Haute-Provence  
*Nourrir l'intérieur*



Le Hameau des Damias



**Coût du stage** : 370€+ l'hébergement 355€, 390€ ou 505€ (ch. à 3, double ou simple), pension complète, (+10€ draps et serviettes)

### Programme

- Le matin 9h30/12h30

Pratiques dynamiques : réveil énergétique, étirements, déblocages articulaire, Qi Gong d'ouverture du corps et pratique du Dao Yin

- L'après-midi 15h30/18h30

Pratiques d'approfondissement et de détente, apports théoriques sur la médecine et la culture traditionnelles chinoises.

(l'énergie du **BOIS**, diététique et remèdes, vie psycho émotionnelle du foie). Qi Gong des yeux.

Méditation et relaxation

Des temps de méditation rythmeront la journée, dont une plus longue en fin d'après-midi.

Les débuts d'après-midi seront libres pour le farniente ou des balades. De même que tout l'après-midi du mercredi pour se reposer ou découvrir la région.

# QI GONG A LA MONTAGNE

DAO YIN POUR ASSOULIR ET RENFORCER LES TENDONS ET LES MUSCLES

du dimanche 16 août 2026, 17h au vendredi 21 août, 14h



**Le Dao Yin pour assouplir et renforcer les tendons et les muscles et consolider les os de Maître Zhang Guangde** offre une méthode simple et efficace pour la détente et le renforcement du système ostéo-articulaire. Par son action sur le foie, ce Qi Gong libère les émotions, fluidifie le Qi et le sang et augmente l'énergie vitale, afin que s'opère une régénération de tout l'être.

**Aux Damias**, hameau du village d'Éourres, à 1000m d'altitude au bout d'une vallée verdoyante, dans un environnement sauvage et magnifique, havre de paix et de nature !  
Tous les détails de nos conditions d'accueil sur le site : <https://www.lesdamias.com/>  
(à l'assemblage 10 : la Bergerie, les pins et 3 simples)

La nourriture végétarienne est vitaminée et savoureuse, à partir de produits bio du jardin, et peut s'adapter aux régimes particuliers.

Nous pratiquerons dehors le plus possible.  
Le grand Hogan sera à notre disposition pour la pratique à l'intérieur.

