

PROGRAMME

Objectifs recherchés :

- Acquérir la conscience de la mécanique corporelle
- S'approprier quelques gestes techniques utilisables ensuite "à la maison"

Les actions :

- Attention portée sur la respiration
- Attention portée sur la concentration
- Améliorer la souplesse articulaire et musculaire
- Renforcer les muscles profonds
- Précautions en cas de lombalgie, cervicalgie, sciatique

Par les techniques :

QI GONG

ou

PILATES

Intègre des méthodes visant le maintien et la restauration de l'équilibre physique, mental et émotionnel : automassages, postures et mouvements fluides.

Gym douce ayant pour objectif principal le renforcement des muscles profonds responsables de la posture.
Accessible à tous

Journée type :

- méditation, réveil du corps et de l'esprit
- petit déjeuner
- séance de Qi Gong ou Pilates
- déjeuner puis pause libre
- séance de Qi Gong ou Pilates
- activité commune : stretching, découverte du milieu, automassage...

A la demande :

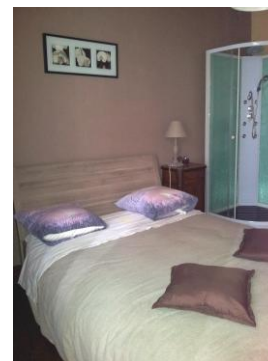
- massage Tuina Relaxation (12 € la demi-heure)

HEBERGEMENT

A l'Auberge de Fougaron, en pension complète. Son restaurant sert une cuisine française traditionnelle, préparée à partir de produits frais locaux.
Self-service à midi.



Chambres (lit en 140 ou lits superposés) avec douche privative avec ou sans toilettes. Toilettes sur le palier.
Draps et serviettes de toilettes fournis.



Nous consulter pour venir en camping-car.

TARIF

Frais pédagogiques :

- 3 jours : 180 € (ou 150 € *)

Pour les non-adhérents à Theragym, adhésion (3 €) .

* : si inscription avant le 28 juin 2017.

Hébergement :

En pension complète par personne en chambre seule :

- 3 jours : 150 €

réduction si la chambre est partagée

A régler directement à l'Auberge.

Matériel nécessaire :

Chaussures de marche pour promenade, chaussures ou chaussettes de salle, Kway, appareil photo, etc....



INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

N° de téléphone :

Adresse de messagerie :

Niveau :

QI GONG inter/confirmé débutant

PILATES inter/confirmé débutant

Chambre :

- Individuelle

- Partagée

*Formulaire à renvoyer accompagné
d'un chèque de 100 € à l'ordre de :*

Theragym

195, rue des Fontaines
31300 TOULOUSE

Montant non remboursé en cas de désistement
moins de 3 jours avant le stage.

Contact : theragym@gmail.com

*Nous prévenir au plus tôt en cas de
contraintes particulières : allergies,
régimes, etc...*

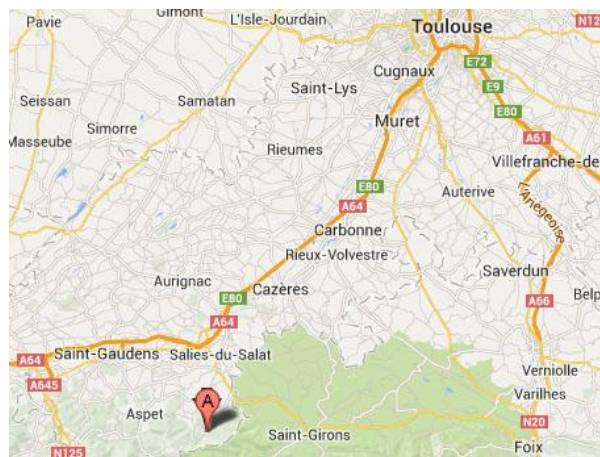
ACCES

Depuis Toulouse :

- Prendre l'autoroute en direction de Tarbes
- Quitter à la sortie n° 20 en direction de Saint Girons
- Traverser Mane et à la sortie de Mane, tourner à droite en direction d'Arbas
- A Arbas, à gauche de la mairie, prendre la route de Fougaron

Coordonnées GPS :

42° 59' 16" N
0° 55' 56" E



Stage de juillet 2017

QI GONG - PILATES



Calme et sérénité, en pleine nature,
à Fougaron, petit village de
moyenne montagne des Pyrénées.

Stage sur 3 jours

Dates :

Début : le vendredi 7 juillet, 17h

Fin : le lundi 10 juillet, 17h

Nombres de places limité à 15 personnes

Renseignements :

- 06 21 25 10 41
- 06 61 48 37 85



www.theragym.fr

SIRET : 479 805 160