

Le stage résidentiel Abdos de Gasquet et Qi Gong 2019

avec **Sophie Dutheil** [<https://massage-pilates-bordeaux.fr/sophie-dutheil>] et **Francis Andrieux** [<https://francistaiji.wordpress.com>]

STAGE EQINOXE

Expansion/Extension pour célébrer le printemps !

30-31 mars 2019 au gîte Le Vélo Vert à Sadirac (Gironde).

Programme complet Stage EQInoxe

[[PDFStage EQInoxe 30-31 mars 2019](#)]

L'hiver est fini !

Nous vous proposons une halte santé dans un écrin de verdure à l'écoute du rythme bienveillant de la nature.

Déployer son corps dans le mouvement régénérateur et réveiller son énergie seront les fils conducteurs de ce week-end.

Programme Abdos De Gasquet

- * Tonifier ses abdos profonds pour une bonne posture.
- * Étirement de la chaîne musculaire antérieure par des exercices favorisant l'ouverture thoracique.
- * Protection des lombaires et du périnée pendant l'effort selon les fondamentaux de l'approche posturo-respiratoire de la méthode B. De Gasquet®
- * Utilisation de matériel : rouleaux, ballons, briques...

Programme Qi Gong

- * Eveil du tigre et stimulation des 5 sens
- * Recueillir l'énergie de la nature et échanger avec le Qi des arbres.
- * Étirement des 12 méridiens.

Tous niveaux, places limitées

La pratique se fera dans une salle équipée et en extérieur au cœur de la forêt.

Infos pratiques

Tarif : 135 €

Logement et restauration prévus mais non inclus dans le prix.

Possibilité de paiement échelonné.

Du samedi 30 mars 13h30 avec un café/thé d'accueil au dimanche 31 mars 18h.

S'inscrire

[Télécharger le bulletin d'inscription](#) [[PDF Bulletin d'inscription 30-31 mars 2019](#)]

Auprès de Sophie Dutheil

Tel : 06 13 62 39 51

touchatout2@gmail.com

