

# Une semaine d'initiation au **TaiChi Chuan** (style Yang) et **4 Ateliers Cuisine Santé.**

**Du 9 au 15 août 2009** dans la "ferme  
du bout du monde" à Achet au cœur  
du Condroz, une ferme en carré de 1856  
isolée entre bois, prairies et vergers.

**Reset**  
Pour des Menus Préférences



# Tai Chi et alimentation

Mais pourquoi Tai Chi et alimentation se côtoient-ils ?

On entend souvent parler de vitalité.

Mais qu'est-ce que la vitalité ?  
L'organisme serait-il en panne ?

Qu'est-ce qui a changé ?

La qualité de l'air, de l'eau, des aliments, les surcharges radioactives, la chimie, le bruit, les ondes, le stress, notre rapport aux choses et aux autres ... ?

L'homme aurait-il dénaturé son environnement et ses comportements au bénéfice d'un monde de surconsommation ? L'organisme aurait-il affaibli ses défenses immunitaires et se trouverait-il dès lors la proie de maladies dégénératives comme les cancers, le diabète, les allergies... ?

(re)Mise à jour ou rénovation ?

Pour se donner les moyens de comprendre et d'aborder cette matière, Leonardo Bernardi, professeur de Tai Chi Chuan du style Yang et Karin Schepens, conseillère en nutrition et hygiène vitale mettent en place aujourd'hui, des séances pratiques qui remettent à jour nos coutumes plus respectueuses de votre capital santé.

Loin de la routine et dans une ambiance conviviale, faites une pause de quelques jours, découvrez la "Cuisine Santé" que propose Reset et pratiquez un Tai Chi Chuan du style Yang avec Leonardo Bernardi. Un réel bagage pour épargner et augmenter votre potentiel vital.

# Programme

Des séances  
de TaiChiChuan  
tous les jours

Le Tai Chi Chuan est un Art Martial non-violent et de self-défense issu de la tradition de la Chine ancienne. Il nous apprend à utiliser l'énergie interne plutôt que la force musculaire.

Sa pratique s'accompagne d'une relaxation profonde et d'une régulation progressive de toutes nos fonctions respiratoires et digestives. Associée au CHI KUNG, elle a un effet déstressant, active la circulation sanguine sans surcharger le cœur, régularise et ralentit la respiration et a un effet très bénéfique tant sur le système nerveux central que sur le système locomoteur (la colonne vertébrale et les articulations).

## Nous aborderons

- Exercices taoïstes + corrections + les 8 brocarts
- (chi-kung) Yi-kung en mouvements et/ou Chi-kung (6 positions)( à partir du 2ème jour de stages).
- Apprendre et corriger la 1ère section de la forme du style Yang originel (Yang Sau Chung)

4 ateliers cuisine  
pour des recettes  
rapides et savoureuses

De vos achats à la préparation, ces ateliers vous donneront « trucs et astuces » pour vous guider dans vos démarches quotidiennes et vous offriront une approche globale d'une alimentation équilibrée.

## Nous aborderons

- les graines germées, aliments énergisants par excellence avec leurs enzymes qui nous font tant de bien,
- les bonnes graisses et leurs omégas indispensables à notre organisme,
- les différents modes de cuisson (vapeur, basse température),
- les petits déjeuners et déjeuners vitalisants,
- les vitamines, oligo-éléments et minéraux, ces petits éléments si précieux. Dans quels aliments se trouvent-ils réellement ? Comment les cuisiner sans détériorer leur saveur et leur vertu qui nous apportent plaisir et vitalité.

...

# Informations pratiques

## Dates

Du dimanche 9 août au samedi 15 août 2009

**Arrivée souhaitée** : dimanche vers 10h00. (début du cours de TaiChi à 11h)

**Fin du stage** : samedi vers 17h.

**Prix**: 645 euros (6 nuitées) tout compris. Pension complète (hébergement en chambre double, 3 repas par jour, Tai-Chi, 4 ateliers Cuisine Santé) + accès piscine et tennis extérieurs.

Le plaisir de la table est souvent accompagné d'une "bonne bouteille"?! Ce type de complément n'est pas compris dans le prix de la pension mais peut être apporté par vos soins, ou bien sûr, acheté sur place si vous le souhaitez.

**Réservation** : [reset@icone.be](mailto:reset@icone.be) (0476/303081)

**IMPORTANT** : Le Stage est limité à 12 participants.

Faites votre réservation au plus vite ...

Pour le respect (planning) de chacun et pour la bonne organisation du stage, nous vous demandons **un acompte de 30% à la réservation**. En cas de désistement de votre part, nous n'avons de solution de remboursement possible que si votre annulation peut profiter à une (ou d'autres) personne(s) n'ayant pu s'inscrire.

**Paiement du solde le 1er juillet**



N'hésitez pas à contacter Karin Schepens au 0476/303081 pour toutes informations complémentaires.

Au plaisir de vous rencontrer  
Karin et Léo

[www.icone.be/reset](http://www.icone.be/reset)