

Informations pratiques

Dates

Du samedi 10 août au vendredi 16 août 2019

Arrivée souhaitée : samedi vers 13 h30. (début du cours de Qi Gong à 15 h)

Fin du stage : vendredi vers 13h.

Prix: 795 euros (6 nuitées) tout compris. Pension complète (hébergement en chambre double avec SDB et WC privé), 3 repas par jour, Qi Gong, 4 ateliers Cuisine Santé, massage assis bien être. **745 euros si réservation avant le 30 avril**

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 (0476/303081)

IMPORTANT : Le Stage est limité à 15 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 1^{er} juillet



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

Au plaisir de vous rencontrer
Karin et Christophe

www.icone.be/reset

Devenez votre propre administrateur santé, grâce à la découverte des **4 ateliers RESET de nutrition appliquée** ainsi qu'à la pratique du Qi Gong.

Venez découvrir comment augmenter votre capital vital, fortifier vos défenses immunitaires, gérer votre cholestérol, prévenir l'ostéoporose, les maux articulaires, éviter les ballonnements, la surcharge pondérale,.... tout en vous faisant plaisir.

Du 10 au 16 août 2019,
une semaine de plénitude dans un gîte rural au pays de Herve. Une contrée de 450 km² de bocages, de vergers, champs et rivières...



Qi Gong et alimentation

Mais pourquoi Qi Gong 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, Christophe Boot, professeur de Qi Gong et Karin Schepens, naturopathe proposent 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 le Qi Gong avec Christophe Boot. Un réel bagage pour épargner et augmenter votre potentiel vital.

Programme

Des séances
de Qi Gong
tous les jours

4 ateliers cuisine
pour des recettes
rapides et savoureuses

Le Qi Gong est un art millénaire (IVe av JC) de santé. Il est l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise. Littéralement Qi Gong signifie : travail de l'énergie.

Par des mouvements lents, souples et harmonieux, la personne qui pratique le Qi Gong se prémunit des maladies et entretient son capital énergétique. La gestuelle met en mouvement l'énergie tout le long des méridiens et travaille les organes, les entrailles et même les émotions.

Le Qi Gong s'exerce sur trois plans le corps, le souffle et l'esprit. Tous étant intimement liés.

Le corps, par la pratique des mouvements, s'assouplit, les muscles et les tendons se détendent. Une nouvelle perception du corps s'opère par la conscience du mouvement dans l'instant présent.

Le souffle a une importance capitale dans la fluctuation de l'énergie. Bien placé, le souffle permet à l'énergie de se diffuser dans l'entièreté du corps. Il permet également la détente et la relaxation.

Lorsque notre corps est détendu et notre souffle posé, l'esprit se détend à son tour.

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, de réels compléments alimentaires naturels,
- les bonnes graisses indispensables et ses oméga. La nutrition (soutien d'endormissement, réveil, fatigue, stress,...),
- les différents modes de cuisson (vapeur, basse température),
- les petits déjeuners et déjeuners vitalisants. L'hypoglycémie réactionnelle. Notre terrain acido-base
- 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. Comment se prémunir de l'ostéoporose ?