

# Informations pratiques

## Dates

Du samedi 10 août au vendredi 16 août 2024

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

Fin du stage : vendredi vers 13h.

Prix : 845 euros (6 nuitées) tout compris. Pension complète (hébergement en chambre double avec SDB et WC privé), 3 repas par jour, les 4 ateliers RESET de nutrition appliquée (théorie et pratique), Taichi et Qigong, méditation et balade en forêt.

En chambre individuelle : 1.095 euros

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) (0476/30 30 81)**

**IMPORTANT** : Le stage est limité à 25 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.

**Païement du solde le 1<sup>er</sup> juillet**



N'hésitez pas à contacter Karin Schepens au 0476/30 30 81 pour toutes informations complémentaires.

Au plaisir de vous rencontrer  
Karin et Marc

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

Soyez acteur de votre santé, grâce à la découverte des **4 ateliers RESET de nutrition appliquée ainsi qu'à la pratique du Taichi et du Qigong**.

Venez découvrir comment augmenter votre capital vital, fortifier vos défenses immunitaires, améliorer votre sommeil, 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 2024**

une semaine de plénitude dans un gîte rural au pays de Herve. Une contrée de 450 km<sup>2</sup> de bocages, de vergers, champs et rivières...



## Taichi et alimentation

Pourquoi Taichi et alimentation se côtoient-ils ?

On entend souvent parler d'énergie.

Mais de quoi s'agit-il exactement ?

Notre organisme serait-il en panne ?

Qu'est-ce qui a changé ?

Dans ce monde actuel effréné, de surconsommation, de surcommunication virtuelle, en perpétuelle accélération, l'être humain s'est éloigné de la symbiose universelle dont nous parlait déjà Hippocrate, médecin du V<sup>e</sup> siècle av. J. C. , de cette interdépendance de l'esprit et du corps, de l'homme et de la nature. Nous faisons partie intégrante de celle-ci, où tout est relié. Nous sommes de plus en plus nombreux à éprouver une incohérence entre nos pensées et nos agissements. Cette dualité crée des « maladies », des dysfonctionnements physiques et mentaux. Notre alimentation est dénaturée, l'air, l'eau, les sols sont pollués, nous souffrons de maladies dégénératives comme les cancers, le diabète, un réel fléau de santé publique. Quant au burn-out que l'on peut également qualifier d'épidémie tant les cas sont devenus nombreux, il n'est qu'une conséquence inévitable du comportement et du mode de pensée contemporains.

Un « reset », une (re)mise à jour

Marc Lucas, professeur de Taichi, et Karin Schepens, naturopathe, proposent un retour à la simplicité de vivre ici et maintenant, en quête de lien à soi, aux autres et à la nature.

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 Taichi et le Qigong avec Marc Lucas. Des outils pour la vie. Un réel bagage pour épargner votre potentiel vital, tant au niveau spirituel, émotionnel que physique.

## Programme

Des séances  
de Taichi et de Qigong  
tous les jours

Le Taijiquan est un art martial chinois, présenté aujourd'hui comme une pratique de santé, une méditation en mouvement qui contribue à l'acquisition d'une bonne mobilité et souplesse du corps, d'une détente des muscles et des tendons.

Sa pratique propose un travail postural décontracté et des déplacements exécutés avec lenteur, afin de pouvoir « placer », utiliser l'intention dans le mouvement.

Il améliore la structure et la conscience corporelle.

Tout comme le Qigong (« travail de l'énergie »), une des 5 branches de la médecine chinoise traditionnelle, il améliore la mémoire et la concentration. Il soulage les effets du stress et permet un meilleur sommeil. Il diminue la pression artérielle, il réduit les douleurs articulaires, et les maux de dos. Il favorise la respiration profonde et la relaxation. Il fait circuler « le Souffle » ce qui participe au renforcement des organes internes, cœur, poumons, estomac, reins, foie.

Bien placé, le souffle permet à l'énergie de se diffuser dans l'entièreté du corps. Lorsque celui-ci est détendu et notre souffle posé, l'esprit se détend à son tour.

Ces séances vous procureront décontraction physique et relâchement mental.

Les 4 ateliers RESET  
pour des recettes ra-  
pides 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, de réels compléments alimentaires naturels,
- les bonnes graisses indispensables et ses omégas. La neuro-nutrition (soucis d'endormissement, réveils nocturnes, 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 ?
- Les bienfaits du jeûne intermittent qui mette nos organes au repos pendant 16 heures.