

Lieu : Hameau des Chênes - 31360 LE FRECHET

MASSAGE AYURVEDIQUE et RELAXATION



MASSAGE AYURVEDIQUE (tradition indienne)

Lors de ce stage les participants feront l'apprentissage de la technique du massage Ayurvédique qui se pratique à l'huile légèrement chauffée, dont le but est de soulager les tensions musculaires, la fatigue générale, le stress, l'insomnie, les ballonnements et les lourdeurs.

Date : 12-13-14 mars 2010

Séjour et activités : 240 €

INTRODUCTION A LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

et

FALUN KONG (l'ancêtre du chi-kong)



Lors de ce stage les participants feront connaissance avec la philosophie de Médecine Traditionnelle Chinoise, ainsi ils découvriront les principes de cette pratique millénaire basée sur l'observation du cosmos et de l'homme dans le cosmos ainsi que les 5 éléments qui en font partie.

Date : 23-24-25 avril 2010

Séjour et activités : 240 €

NUTRITION SELON LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Et MASSAGE CHINOIS



La **nutrition** est un des cinq aspects de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Lors de ce stage nous aborderons la nutrition énergétique selon les bases de la M.T.C., à savoir les 5 éléments.

Date : 11-12-13 juin 2010

Séjour et activités : 240 €