



Stage **SANTE, BIEN ÊTRE et LONGEVITE**
avec

- QI GONG de l'INTELLIGENCE et de la SAGESSE** (Niveau débutant)
- MICRONUTRITION** : Soigner son **microbiote** pour augmenter ses **défenses** immunitaires.
- ALIMENTATION-SANTE** : **Aliments** pour nourrir le **microbiote**
- PHYTOTHERAPIE** : Cueillir les **plantes médicinales et sauvages** et les **cuisiner** avec un **naturopathe**.
- MEDITATIONS** : de pleine conscience, taoïste, assis, debout, en marche et Do-In.

DUREE : du **25 AVRIL** au **1^{er} MAI 2022**

LIEU : la **GRANGE YOGA de BAIE de SOMME**, 30 Route de Montreuil. 80120 **VILLERS sur AUTHIE**

TARIFS : **STAGE** : **700 € / 1 pers** et **500 € pour 2^{ème} pers** d'une même famille
+ hébergement :

En pension complète : **735 €**. Tél : Mme Deville 0783130866 – mail : deville.fab@free.fr

ou Gîtes ou chambres d'hôtes – Tél : Mme Dupont 0635 18 95 10
ou camping du Val d'Authie – Tél : 03 22 29 92 47

} **+ 400€ /pers.** pour
accès et usage des
locaux du stage.
Tél : Mme Deville
0783130866



ANTI-BURN-OUT

ANTI-STRESS

ANTI-FATIGUE POST

INFECTIEUSE

Avec

--**QI GONG** pour vaincre le stress, la fatigue chronique et la dépression nerveuse (Niveau débutant)

--**MICRONUTRITION** : Les boosters d'Énergie

--**MYCOLOGIE** : Cueillir les **champignons**, étudier leurs actions sur la Santé et les cuisiner avec un spécialiste.

--**ALIMENTATION-SANTE** : **Repas végétariens** préparés par le Monastère.

--**MEDITATIONS** : de pleine conscience, taoïste, assis, debout, en marche et Do-In

DUREE : du **16** au **23 Octobre 2022**

LIEU : **MONASTERE BOUDDHIQUE TUNG LÂM LINH SON INTERNATIONAL**

N° 18 Les Bosnages. 87290. RANCON (LIMOUSIN)

TARIFS : **1100 €** pour chambre **1 pers** tout compris

950 € pour chambre de **2 pers** et **(+)** tout compris

700 € tout compris à partir de la **2^{ème} pers** /même famille.