

Stage Qi Gong a-Gildas-de-Rhuys du 11 au 13 octobre 2019

« Entrer dans le mouvement »

Durant ce week-end, nous avons appris 5 techniques puis les avons pratiquées dans le mouvement interne et externe.

D'abord en salle puis le soleil nous a accompagné sur la plage et en randonnée où nous sommes enivrés de la merveilleuse énergie de la nature et des paysages ressourçants du golfe.



Des méditations ont rythmé nos levés et couchés : silencieuse, guidée ou tôt le matin sur la plage pour accueillir l'énergie du levé du jour : un moment inoubliable.



Débriefing :

Centre d'accueil :

- Très bon rapport qualité/prix
- Très bon accueil : personnel très gentil
- Piscine chaude + Hammam : un plus
- Lieu calme, bel environnement

Stage :

- Bon déroulé
- Bonne énergie du groupe
- Plage +++
- Randonnée bien (temps mitigé)

Mots retenus :

Relâchement, Calme, Partage, Eveil, Evasion, Sourire, COOL !