

# "QI-GONG, TAI CHI CHUAN ET NUTRITION "

**15 au 21 Juillet 2018 Aude 11 Proche de Limoux**

Qi-Gong Traditionnel, Tai Chi Chuan, Bagua Zang, Marches Énergétiques, méditations, ateliers théoriques et pratiques sur la nutrition, naturopathie, taoïsme, médecine chinoise, énergétique et approche holistique du vivant.

Avec [James NENER](#) , [Laurie-Anne DUVAL](#), [Aline Algudo](#) et [Cyrille Campo](#)  
830 euros\* (\*repas et hébergement inclus) dans un magnifique lieu de nature pour se ressourcer au cœur de la forêt des sapins (*La Font Blanche*)



## **Une journée type durant le séjour :**

8H : Méditation ; 8H30 : Petit déjeuner

9H / 11H : Qi-Gong Traditionnel, Tai Chi Chuan, Bagua, Marches Énergétiques...

11H : Atelier Nutrition et naturopathie

12H30 Repas Sain Gourmand (végétarien, bio, local...)

14H : Temps libre, balade en nature, rdv optionnels : soins et consultations

**Avec James** : homéopathie uniciste, médecine chinoise, énergétique...

**Avec Laurie-Anne** : naturopathie, physio-nutrition, MTC....

17H : Atelier interactif en groupe : naturopathie, MTC, ayurveda, énergétique...

18H : Nei Gong, Tai Chi Chuan et Bagua Zang

19H Repas (sur les mêmes valeurs que le midi)

20H30 Méditations, voyage vibratoire, chants, mantra...

## **Inscriptions :**

Envoyer 200 euros d'arrhes (non encaissable) et tous vos coordonnées à  
James NENER, 9 bis rue de l'Aunis 17540 LE GUE D'ALLERE

Au 06 33 68 50 38 et par mail : [lad@seva-formation.fr](mailto:lad@seva-formation.fr)

Tout sur [www.seva-formation.fr](http://www.seva-formation.fr)