

Stage de Qi Gong

20
Places



île de la réunion

DU 04 AU 11 NOVEMBRE 2025

En Chambre double ou Single

CE PACKAGE INCLUT

8 JOURS ET 7 NUITS EN 1/2 PENSION

700€ EN CHAMBRE DOUBLE
1056€ EN CHAMBRE SINGLE

PRESTATION SANTÉ VOUS ZEN

520€ - ADHÉRENTS
570€ - NON ADHÉRENTS



Le Relais de
l'hermitage ***

-  L123 Avenue Leconte de Lisle 97434
Saint Gilles les Bains ÎLE DE LA
-  RÉUNION 0262 24 44 44
-  groupe@relais-hermitage-saintgilles.fr



TRANSPORT

les billets d'avion et le
transport jusqu'à l'hotel n'est
pas compris dans le package



*Santé Vous
ZEN*

-  06 92 09 05 13
-  santevouszen@gmail.com

30%
D'ARRHES
à la réservation

20%
D'ARRHES
à la réservation

**LE RELAIS DE
L'HERMITAGE *****



Méditation...

L'orbite micro-cosmique
Récitation de mantras
Bouddhisme
Méditation sur l'objet
La respiration
amphaloscopique
Relaxation Eli (détente
et relâchement)
Méditations variées...
Routine du matin

Qi Gong Santé...

Yi Jing Jing
 12 formes
Qi Gong Yang Sheng
Gong
 13 formes
Le jeu des 5 animaux
 10 formes
Les 18 mouvements
du Tai Ji Qi Gong
 18 formes
Qi Gong pour l'équilibre
 8 formes

Renforcements Aquagym Marche...

2 à 3 séances d'aquagym sont
 prévues si le temps le permet
 (Séance de 45' - mer)
Des marches et réveils
matinaux
 sont également au programme
Des échauffements et
renforcements ostéo-
articulaires et généralisés
 permettront de renforcer,
 d'étirer et de relaxer
 en profondeur les différents
 groupes musculaires, les
 tendons etc..



Santé Vous Zen



PROGRAMME

du 04 au 11 nov 2025

- 04 Mar** 14h00 à 16h00 - Réunion de coordination
16h00 à 17h30 - Installation
17h30 à 19h30 - **QI GONG POUR L'ÉQUILIBRE**
- 05 Mer** 7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
9h30 à 11h30 - **YI JIN JING**
Aquagym
12h00 à 13h30 - Déjeuner
15h00 à 18h00 - **WU QIN XI**
Méditation
19h00 à 20h45 - Diner
- 06 Jeu** 7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
9h30 à 11h30 - **YI JIN JING**
Gym douce
12h00 à 13h30 - Déjeuner
15h00 à 18h00 - **WU QIN XI**
Relaxation
19h00 à 20h45 - Diner
- 07 Ven** 7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
9h30 à 11h30 - **YI JIN JING**
FILM - Aquagym
12h00 à 13h30 - Déjeuner
15h00 à 18h00 - **WU QIN XI**
FILM - Méditation
19h00 à 20h45 - Diner
- 08 Sam** 7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
9h30 à 11h30 - **QI GONG YANG**
SHENG GONG - Gym douce
12h00 à 13h30 - Déjeuner
15h00 à 18h00 - **QI GONG YANG**
SHENG GONG - Relaxation
19h00 à 20h45 - Diner
- 09 Dim** 7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
9h30 à 11h30 - **QI GONG YANG**
SHENG GONG - FILM - Aquagym
12h00 à 13h30 - Déjeuner
LES 18 MTS DU TAI JI QI GONG
Méditation
19h00 à 20h45 - Diner
- 10 Lun** 7h20 à 8h00 - **Routine Qi GONG**
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
9h30 à 11h30 - **LES 18 MTS DU TAI**
JI QI GONG - Gym douce
12h00 à 13h30 - Déjeuner
15h00 à 18h00 - **LES 18 MTS**
DU TAI JI QI GONG - FILM
Relaxation
19h00 à 20h45 - Diner
- 11 Mar** 7h20 à 8h00 - **Marche matinale**
8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
9h30 à 11h00 - **QI GONG POUR L'ÉQUILIBRE**
11h00 à 12h30 - Debriefing en salle
12h30 - Déjeuner et fin du stage.



Patrick Campo

Instructeur Qi Gong
Enseignant ERPA

santevouszen@gmail.com

santevouszen.com

06 92 09 05 13