

Retraite zen dans le Cantal

DU 22 AU 28 JUIN 2025

HOTEL RESTAURANT
LE LAC DES GRAVES



20
Places
Maxi

**CE PACKAGE
INCLUT**

7 JOURS
6 NUITS

Pension complète en chambre double

530€ - par personne

Pension complète en chambre Single

750€ - par personne

prestation Santé Vous ZEN

520€ - Adhérents

570€ - Non Adhérents



TRANSPORT

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



LAC DES GRAVES

<https://www.lacdesgraves.com/>



06 88 59 22 22



Jaulhac 15590 Lascelle



contact@lacdesgraves.com



SANTÉ VOUS ZEN

www.santevouszen.com



06 92 09 05 13



santevouszen@gmail.com

20%

d'arrhes
à la réservation



PROGRAMME

Qi Gong

es 13 luohan du Bouddha - 13 formes
Qi Gong Yang Sheng Gong Shi Er Fa - 12 formes
Ba Duan Jin style Shaolin - 8 formes
Yi Jin Jing - Muscles et tendons
Rituel du matin



Méditation

L'orbite micro-cosmique
Mantra Bouddhiste
Méditation divers
La respiration amphaloscopique
Relaxation Eli (détente et relâchement)



Randonnée, souplesse

Des marches et réveils matinaux sont également au programme.
Des échauffements ostéo-articulaires permettront d'étirer et de relaxer en profondeur les différents groupes musculaires, les tendons
3 séances de gym douce adaptées sont également prévues.



METTEZ DU ZEN
DANS VOTRE VIE





Base du programme

"SANTÉ VOUS ZEN"

Dimanche 22 juin

- 14h00 à 16h00 - **Réunion de coordination**
- 16h00 à 17h30 - Installation
- 17h30 à 19h30 - **Marche et étirement - Yi Jin Jing - Muscles et tendons**

Lundi 23 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine du matin**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **LES 13 LUHOAN DU BOUDDHA - [Gym douce - souplesse](#)**
- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
- 15h00 à 18h00 - **LES 13 LUHOAN DU BOUDDHA [Pratique en forêt](#) méditation**
- 19h00 à 20h45 - Repas

Mardi 24 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine du matin**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **LES 13 LUHOAN DU BOUDDHA**
- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
- 15h00 à 18h00 - **LES 13 LUHOAN DU BOUDDHA - [FILM](#)**
- 19h00 à 20h45 - Repas

Mercredi 25 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine du matin**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **QI GONG YANG SHENG GONG - [Gym douce, souplesse](#)**
- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
- 15h00 à 18h00 - **QI GONG YANG SHENG GONG**
- **[Pratique en Forêt](#) - méditation**
- 19h00 à 20h45 - Repas

Jeudi 26 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine du matin**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **QI GONG YANG SHENG GONG - [FILM](#)**
- **Relaxation -**
- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
- 15h00 à 18h00 - **BA DUAN JIN STYLE SHAOLIN**
- **Marche et relaxation**
- 19h00 à 20h45 - Repas

Vendredi 27 juin

- 7h20 à 8h00 - **Routine du matin**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h30 - **BA DUAN STYLE SHAOLIN - [Gym douce et souplesse](#)**
- 12h00 à 13h30 - Déjeuner
- 15h00 à 18h00 - **BA DUAN JIN SHAOLIN - [FILM](#)**
- **[Pratique en Forêt](#)-méditation**
- 19h00 à 20h45 - Repas

Samedi 28 juin

- 7h20 à 8h30 - **Yi Jin Jing - Muscles et tendons**
- 8h00 à 9h00 - Petit déjeuner
- 9h30 à 11h00 - **Debriefing en salle**
- 12h30 - Déjeuner et fin du stage
- 13h30 - Fin du stage



Yang Sheng Qi Gong - Les 12 formes
Qi Gong Shaolin - Les 13 Luohan du Bouddha
Rituel du matin - Ba Duan Jin
Relaxation - Méditation - Gym douce - souplesse

