



## Stage d'automne dans les Hautes-Alpes : Découverte des grands points d'acupuncture pour l'auto-soin

*Une semaine qui allie découverte de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et découverte de notre région, dans une ambiance détendue et conviviale : une vraie pause bien-être au beau milieu de l'automne.*

**DATES** : du 21 au 28 octobre 2023

**TARIF** : 709€ (par personne, base chambre double) 8 jours / 7 nuits.

### Contenu du stage

---

- **Découverte de MTC et des grands points d'acupuncture** (5 matinées de 3h30).
  - **Qi Gong thérapeutique** : apprendre des mouvements simples associant la respiration, afin de mieux faire circuler les énergies du corps pour limiter les stagnations, donc les douleurs physiques et psychiques. Le participant repart avec une pratique simple à mettre en place dans son quotidien.
  - **Notions de base de la MTC (yin et yang, 5 mouvements)** : identifier les mécanismes du corps et de l'esprit en fonction de ce que nous vivons (travail, stress, nourriture, environnement) et qui déclenchent les déséquilibres.
  - **Découverte de ses propres points d'acupuncture** : en fonction de ses douleurs ou pathologies, pratique de l'automassage sur les points d'acupuncture et méridiens (tuina).
- **Découverte de la région** : 5 sorties de 3h30 en covoiturage, mixant promenades à pied et visites.
- **Le soir** : accès gratuit à la piscine et à l'espace détente (sauna, hammam, jacuzzi). Soins d'énergétique chinoise et ostéo-articulaire sur RDV (hors prix du stage). Animations de soirée (jeux, karaoké, cinéma, soirée dansante...).

### Intervenante

---

**Marie-Line Gomes** : formatrice et thérapeute en médecine traditionnelle chinoise. Vous pouvez la joindre pour plus d'informations sur ce stage (tél. 06 62 18 42 43) ou consulter son site : [association-mingmen.com](http://association-mingmen.com).

## **Programme détaillé des apprentissages. Les après-midis sont consacrés à des visites et balades.**

---

**Lundi. Matin :** Présentation du groupe et du programme. Découverte MTC (yin-yang et les 5 mouvements). Pratique Qi-Gong Tuina et automassage.

**Mardi. Matin :** Identification des douleurs et pathologies des participants. Pratique des points d'acupuncture adaptés. Pratique Qi-Gong Tuina et automassage.

**Mercredi. Matin :** Identification des douleurs et pathologies des participants. Pratique des points d'acupuncture adaptés. Pratique Qi-Gong Tuina et automassage.

**Jeudi. Matin :** Identification des douleurs et pathologies des participants. Pratique des points d'acupuncture adaptés. Pratique Qi-Gong Tuina et automassage.

**Vendredi. Matin :** Récapitulatif des points stratégiques à chacun. Huiles essentielles et points d'acupuncture. Evaluation du stage.

## **Ce tarif comprend :**

---

- **Hébergement** en chambres tout confort de 2 personnes, avec sanitaire complet. Lits faits à l'arrivée (couettes) et linge de toilette fourni. Chambres disponibles le samedi à 17h00 et libérées pour 10h le samedi suivant.
- **Restauration** pension complète (vin compris), du dîner du samedi soir au repas du midi du lundi. Régimes sans viande et sans porc uniquement.
- L'accès libre à la piscine et 3 séances de 1 heure au Carré Bleu (sauna, hammam, parcours balnéo, sur réservation).

## **Ce tarif ne comprend pas :**

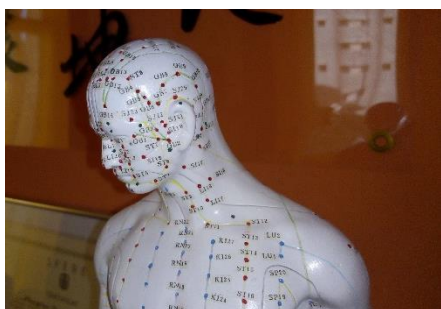
---

- l'adhésion à notre association : duo 18€ / individuel 12€.
- le supplément chambre individuelle : 15€ par nuit, soit 105€ pour le stage
- la taxe de séjour (0.75€ par personne et par jour)
- la garantie annulation : 4.5% du prix du séjour
- Les suppléments éventuels pour certaines visites de l'après-midi.

## **Important !**

---

Pour des raisons d'organisation, la date limite d'inscription est fixée à 20 jours avant le stage. Le stage ne sera maintenu qu'avec un effectif minimum de 5 participants.



### **CHADENAS**

Le Village Vacances  
05200 EMBRUN  
04 92 43 05 08

[contact@chadenas-vacances.com](mailto:contact@chadenas-vacances.com)  
[chadenas-vacances.com](http://chadenas-vacances.com)