

Laguiole
MERCREDI DSTRESS



Après 3 jours de stage intensif, la pause s'impose, Changer de rythme, prendre du temps au bord de la piscine, se promener dans la nature ou pour les plus mordus , en profiter pour prendre des cours privés et approfondir leurs connaissances.

Nous proposons :

9h-10h

Ce sera le temps de se reconnecter avec soi-même. Vous pourrez suivre une séance complète de Qi Gong, mis en place par Daniel , enseignant en Qi Gong Tai chi. Cette séance sera complètement adaptée à la danse. L'objectif est d'apporter un « plus » à votre pratique de danse. Cette séance sera incontournable. Elle vous permettra d'appréhender cette idée de connexion « corps-esprit » à partir de mouvements simples et d'une approche sur la respiration. Ce cours ne nécessite pas un travail de mémoire et sera complètement adapté à cette journée de détente

10h-11h

Deuxième étape, après avoir libéré ses articulations et sa respiration, passons à un moment de détente à deux. Daniel (praticien Shiatsu) et Suky (Praticienne en réflexologie plantaire) déjà bien connus des danseurs(ses) dans ces disciplines, vous permettront d'échanger entre vous quelques pressions avec les paumes de main ou les pouces sur certaines parties du corps(dos, jambes, pieds) pour libérer les tensions. Apporter un tapis de sol si vous souhaitez participer,

12h

Déjeuner dans une ferme auberge pour déguster l'Aligot



après midi libre, détente, piscine, marche dans la nature
visite de la coopérative fromagère et explications sur le mystère de l'Aligot
visite de coutellerie
visite de distillerie...

19h30 dîner à la résidence (supplément 23€/pers)
soirée spéciale après dîner avec musiciens/orchestres

Le **SHIATSU** consiste en des pressions progressives sur le corps pour chasser les tensions physiques, équilibrer et renforcer l'organisme

La **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE** :acu-pression de zones réflexes , déclenche ainsi des réactions d'auto-guérison dans l'ensemble du corps.

Séances individuelles Shiatsu ou Réflexologie sur RV à Laguiole : 1h : 60€