



## Stage QI GONG et randonnée

### Haute vallée de la Clarée, pays du Thabor

### du 28 juillet au 3 août 2019

*La pratique du QI GONG au contact de la grande nature prend une autre dimension. Un séjour dans un site exceptionnel pour retrouver son silence intérieur, pour régénérer le corps et l'esprit, laisser couler le grand courant de la vie.*

*La marche toute en douceur pour découvrir la montagne autrement, reprendre contact avec son souffle et sa vraie nature et pour aller plus haut à la découverte de paysages magnifiques.*



Nadette et Claude nous accueilleront dans leur refuge, blotti à 2076m d'altitude dans le vallon de Buffère, pour un séjour cosy et gourmand aux saveurs bio et locales.

*Ce stage s'adresse à des personnes dotées d'une bonne condition physique (portage des sacs jusqu'au refuge, randonnées à la journée avec dénivelé, 2 jours dans la semaine). La pratique du QI GONG ne requiert quant à elle pas de pré requis particuliers.*

**Stage limité à 12 personnes maximum**

#### Les animateurs :

**Rachel VAUJANY** : accompagnatrice en montagne et professeur de HATHA YOGA

**Michel PEPIN** : formé à l'école du QI par Dominique BANIZETTE, aux Temps du Corps par KE WEN et par François DUCOTTERD sur le taoïsme.

#### Coût de la prestation :

- le stage comprend **les cours de QI GONG et 2 jours de randonnée en montagne** encadrés par une accompagnatrice en montagne : 290€
- **l'hébergement** en pension complète du dimanche soir (dîner) ou samedi matin (départ après le petit déjeuner) dans un chalet privatif : 350€

#### Règlement :

Bulletin d'inscription à retourner à **Michel PEPIN 59 chemin des tours - 38150 SONNAY** accompagné de trois chèques :

Pour le Stage : **100€** d'arrhes encaissés à réception de l'inscription et **190€** pour le solde encaissés une semaine avant le début du stage **à l'ordre de la voie du Bambou**.  
Pour l'hébergement : **100€** d'arrhes **à l'ordre du refuge Buffère**, le règlement du solde de la pension soit 250€ s'effectuera directement au refuge BUFFERE au moment du séjour.

[www.refugebuffere.com](http://www.refugebuffere.com) - tel : 0492213403/0677325962 – e-mail : [buffere@wanadoo.fr](mailto:buffere@wanadoo.fr)

#### Renseignements et inscriptions :

Michel PEPIN : [0689437911](tel:0689437911) / [lavoiedubambou38@gmail.com](mailto:lavoiedubambou38@gmail.com)