

# Stage Qi Gong, balades botaniques et usages des plantes

*Le Qi Gong, gymnastique énergétique chinoise, permet de se relier à la nature environnante et à sa propre nature.*

**Cette pratique est une bonne introduction à la balade**

*Le Qi Gong permet de préparer muscles et articulations et de mettre les sens en éveil.*

***Plantes et santé : identification et transformations***

★ **Stage 4 jours du 24 au 27 juillet 2018**

**Nous partirons en balade à la journée pour découvrir différents lieux de la vallée du Lison, en alternant pratique du Qi Gong et découverte de la flore locale pour en connaître les vertus et utilisations.**

**A la fin du stage, chacun(e) repart avec des préparations à base de plantes : tisanes, huiles de macération, baumes...**

**Lieu : Nans-sous-Sainte-Anne - Vallée du Lison - Doubs**

*Liste des hébergements sur demande*

**Tarif** comprenant l'encadrement et les repas de midi : 280 €

Possibilité de s'inscrire à la journée : 80 €

**Intervenantes :**

- Isabelle Berrard- Enseignante de Qi Gong, et herbaliste.

- Angèle Morel- herbaliste

Formées à l'école lyonnaise de plantes médicinales.

**Contacts pour renseignements et inscriptions:**

**Angèle : 06 07 82 71 17**

**Isabelle : 07 83 25 58 21**