

CENTRE D'ACTION CONTRE LE DIABÈTE ET L'OBÉSITÉ

Les lundis du CADO

Initiation à la cure de 10 jours.

Dates 2018-2019

2018

[1] 3 septembre - [2] 8 octobre

2019

[3] 14 janvier - [4] 11 mars - [5] 8 avril - [6] 20mai

4 participants minimum.

Lieu

Le Creuset de Meymans GPS: 45.012716, 5.152963
5 les Côtes de Meymans, 26300 Beauregard Baret
tél. 04 75 48 91 69



Déroulement d'une session

Lundi : 9h00-16h00

Repas préparé et pris en commun.

	Théorie	Pratique
De 9h00 à 11h00-11h30	Bases théoriques de la cure Les pratiques quotidiennes Le journal de cure Questionnaire toxicité	Fang Song Gong Liu He Dao Yin Gong
De 11h00-11h30 à 14h00	Préparation repas, repas, repos.	
De 14h00 à 16h00	Le thème	Fang Song Gong Liu He Dao Yin Gong

Thèmes abordés par stage

Stage	Thème
1	Arrêter les fringales
2	Éliminer facilement
3	Bouger
4	Syntoniser
5	Penser
6	Libérer le stress
7	Concevoir une vie saine
...	

Apprentissage

Pratiques dynamiques

Liu He Daoyin gong : Qi Gong des 6 harmonies

Pratiques statiques

Respiration de la grenouille

Fang Song Gong : Qi Gong de relaxation

Ha Qi Gong – respiration de relaxation

Tarif

Coût pédagogique (journée) : 30€

Coût pédagogique (6 journées, réparties sur l'année) : 150€

Coût du repas et de la salle d'activité (par session) : selon nombre de participants (25€ à 30€)