


# Stage Qi Gong & Bain de Forêt à Villard-de-Lans 2026

## Mémoires ancestrales des forêts : de bois et de roches

3 jours de reconnexion à soi dans la nature du Vercors

 Du vendredi 26 juin (11h) au dimanche 28 juin (16h)

 Une parenthèse ressourçante entre ciel, montagne et forêt

Florence vous propose un stage unique au cœur du Vercors, mêlant pratiques énergétiques en pleine nature, balades conscientes, bain de forêt, et partages inspirants.

Pendant 3 jours, laissez-vous guider à travers :

- des séances de Qi Gong en forêt.
- de la sylvothérapie énergétique,
- des randonnées douces et méditatives ,
- et une veillée contée magique sous les étoiles.

Ce séjour est une invitation à retrouver votre énergie vitale, à renforcer votre ancrage, et à vous reconnecter à l'essentiel, en vous et autour de vous.

 Un lieu chaleureux en lisière de forêt

Le stage se déroule aux Gîtes du Petit Bois, à Bois Barbu, en lisière de la plus belle forêt du Vercors.

Hébergement en chambres partagées (2 à 4 personnes).

Chambres doubles possibles pour les couples (avec supplément).

Pension complète (repas faits maison, sauf samedi soir – cuisine à disposition).

  Programme (sous réserve d'ajustements météo)

vendredi 26 juin

11h-12h : accueil et installation

Déjeuner partagé façon auberge espagnole

15h : rando et mise en condition énergétique en forêt

Soirée : repas + veillée douce

Samedi 27 juin

9h-14h : Qi Gong, sylvothérapie, marche afghane, méditation

Pique-nique sous les sapins

Temps libre

Soirée : Veillée contée animé par une conteuse du Vercors

Dimanche 28 juin

9h-13h : pratique énergétique et rencontre avec les arbres remarquables du plateau du Vercors

Déjeuner au restaurant

15h : clôture du stage

🌄 Randonnée Qi Gong sur le plateau de la Molière, vue panoramique sur les Alpes et le Mont Blanc! ⚠️ Bonne condition physique nécessaire (dénivelé 300m)

### 📄 Tarifs

Stage complet (3 jours) : 350 € + Adhésion Résonance (obligatoire si non-membre) : 15 €  
Supplément chambre double (en couple) : nous contacter

💡 Ce tarif comprend :

- ✅ l'enseignement et l'accompagnement en montagne
- ✅ l'hébergement et la pension complète (hors samedi soir)
- ✅ la veillée contée et le repas au restaurant

### 💖 À prévoir (extrait)

- Chaussures de marche, k-way, gourde, petit matériel rando
  - Vêtements chauds et confortables
  - Linge de toilette (linge de lit fourni)
  - Certificat médical de non contre-indication (si vous êtes extérieur à l'école)
- Une liste complète vous sera fournie après inscription.

### ! Infos pratiques

Accessible en train via Gare de Grenoble + navette

Covoiturage possible entre participants (non garanti)

Activités en extérieur sous réserve météo (adaptations possibles)

### ✉️ Conditions d'annulation

Annulation par l'organisatrice : remboursement intégral des arrhes (150 €) et du solde si déjà versé.

Annulation par le participant : seul le solde est remboursé (avec justificatif médical)

### ✅ Inscription

✉️ Pour réserver votre place : → Contactez Florence en amont par téléphone (07 83 000 914)

💬 Le nombre de places est limité pour garantir un cadre intimiste et bienveillant.

### 🙏 Vous venez avec quoi ?

Avec votre sac à dos, votre sourire, et l'envie de vous reconnecter à vous-même. Tout le reste... se fera naturellement.

# FICHE D'INSCRIPTION

Stage du 26 au 28 juin 2026 à Villard de Lans

IMPORTANT : votre inscription ne sera validée qu'à réception de votre dossier comprenant :

- la présente fiche d'inscription le chèque d'arrhes de 150 € à l'ordre de Association Résonance
- pour les nouveaux, votre carte d'adhérent à l'association Résonance ; formalité à réaliser en ligne : <https://www.helloasso.com/associations/resonance-arts-et-energie>

Dossier d'inscription à remettre en mains propres ou à envoyer par voie postale à l'adresse suivante : Florence Paoli, Maison des arts et du Tao, 263 chemin des garrigues, 84140 Montfavet

Le solde du séjour sera à régler sur place , pendant le stage par chèque ( prévoir 2 chèques sans les remplir en amont) ou espèces.

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_ DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_  
ADRESSE POSTALE : \_\_\_\_\_

ADRESSE MAIL : \_\_\_\_\_ TELEPHONE PORTABLE : \_\_\_\_\_

Avez-vous déjà pratiquer le Qi Gong ou le Tai Chi ?

Problème de santé à signaler, diabète, asthme, allergies, allergies alimentaires :

Si vous souhaitez, par affinités et d'un commun accord, partager votre chambre avec un autre stagiaire, merci de me faire connaître votre choix. Je souhaite partager ma chambre avec M ou Mme.....

Je me rends sur le lieu du stage avec ma voiture personnelle : oui O non O

Je suis d'accord pour covoiturer d'autres stagiaires pendant le séjour et j'autorise l'organisatrice à communiquer mes coordonnées téléphoniques aux stagiaires du groupe :  
oui ☐ non ☐

Je me rends à Villard en transport en commun et je ne dispose pas de moyen de transport sur place : O

Régime particulier : oui ☐ non ☐ précisez...

Allergie oui O non O précisez... Intolérance alimentaire oui O non O précisez...

En cas de régime, intolérance et allergie alimentaire légère nous pouvons nous adapter, dans le cas contraire (allergie sévère), vous pouvez venir quand même car la cuisine du gîte est à votre disposition pour vous préparer vos repas.

Je soussigné .....souhaite m'inscrire au stage Qi Gong et bain de forêt,  
déclare avoir pris connaissance des conditions et du contenu du séjour et y adhère sans  
restriction.

Date et signature :