

Qi Gong & Nature Corse

Une semaine de randonnée facile dans des lieux magiques que seule connaît la corse, avec pratique du Qi gong sur des sites naturels exceptionnellement beaux et porteurs.



- 6 Jours : en Juillet ou Aout
- Lieu : Evisa, Corse, France
- Altitudes : 800 mètres pour l'hébergement, jusqu'à 1600 pour les randos
- Pratique : Pratique du Qi Gong sur 5 demi-journées 3h par jour. Niveau stagiaire : Tous niveaux confondus.
- Marche : 3h de marche par jour. Une journée de 6h_ Randonneur avec un minimum de condition physique requis.
- Hébergement & restauration : séjour en étoile avec toutes les nuits dans un hôtel avec piscine et vue entre mer et montagne.
- Nombre participants : entre 4 et 12 personnes maximum
- Conçus et accompagné par Antoine Epiphani : Accompagnateur montagne depuis 2004, enseignant de Qi Gong et Tai Ji depuis 2005, Praticien en médecine Chinoise.
- Prix : à partir de 780€ le séjour avec hébergement. + le transport vers la Corse à votre charge

Chaque jour les environnements sont très variés, de la mer aux lacs d'altitude en passant par des gorges et piscines naturelles en forêt.

L'occasion de se charger de l'énergie de lieux sauvages par l'association du travail du Qi Gong et de la marche, puissant stimulant du travail énergétique interne. Une manière de nous relier différemment à la nature, à nous même. Toutes les pratiques et cours ont lieu en plein air.

Les randonnées sont en moyenne de 3h de marche sur des parcours avec peu de dénivelé, sauf exception. Les circuits sont en étoile à partir d'un hébergement en chalet 4 places très confortables avec vue exceptionnelle (dortoir possible). Le déjeuner se fait sous forme de pique nique, le

petit déjeuner et dîner à l'hôtel. Le niveau de Qi-Gong/Tai Ji est adapté aux participants avec une pédagogie telle que débutants comme avancés y trouvent leur compte.



Une semaine à se remplir de la nature Corse est comme une cure de jeunesse et laisse toujours un souvenir inoubliable!

La Région

Evisa est village de montagne corse typique logé au pied d'une immense forêt, sous les sommets, tout en dominant le golf de Porto. De par sa situation, la région permet un grand nombre de randonnée facile dans un environnement corse préservé.



La Pratique

Nous pratiquerons en plein air, dans une superbe forêt de pin laricio, au pied de massif puissant. le matin une séance au sol de relaxation, respiration et de travail énergétique. Suivis d'une séance debout de Qi Gong et de Tai Ji pour nous mettre en relation avec l'environnement. Nous verrons comment appliquer les principes du Qi Gong à la marche. Nous aurons l'occasion de rencontrer des arbres par la pratique. Nous explorerons le ressenti de différents lieux vibratoires.

La pratique sera avant tout destinée à nous ouvrir à cette nature sauvage et pure pour pouvoir échanger et nous recharger.



L'Hébergement & la restauration

Nous logerons à Evisa. Hotel confortable avec vue exceptionnelle et piscine. Hôtel "U POZZU": www.hotel-gites-u-pozzu.com Le petit déjeuner et le dîner à l'hôtel avec des plats typiques Corse. Le déjeuner se fait sous forme de pique nique préparé ensemble.

La Randonnée

Les randonnées seront aisées avec un minimum de condition physique requis. La pratique régulière de la randonnée sur des sentiers de montagne quelques mois avant le stage est un pré-requis. La plupart des randonnées sont avec peu de dénivelé, mais avec des chemins parfois caillouteux; accessibles à un marcheur moyen. Une journée est avec un dénivelé plus important pour aller pratiquer autour d'un superbe lac d'altitude. Nous prendrons le temps de monter au rythme de chacun. Les randonnées sont au frais puisque à cette saison le temps n'est pas trop chaud, et que la plupart des randos se passent en forêts. L'équipement nécessaire vous sera communiqué lors de votre inscription.

Le Transport

Vous pouvez arriver en Corse en bateau ou en avion à votre convenance et à votre charge. Puis depuis Ajaccio nous voyagerons ensemble en voiture de location. Nous ferons chaque jours des petits trajets pour accéder aux départs des randonnées.



L'Encadrement

Antoine Epiphani est accompagnateur en montagne, sur le Vercors, la Corse, l'Himalaya. Il est corse d'origine et connaît bien la Corse pour y avoir guidé des treks depuis 2004. Il est enseignant de Qi Gong depuis 2004. Il est praticien en médecine Chinoise.

L'organisation

le séjour est conçu, accompagné et organisé par Antoine Epiphani à travers l'agence Serac organisation qui prendra vos inscriptions.



Programme détaillé

Le programme est donné à titre indicatif. L'accompagnateur se réserve le droit de le modifier pour des raisons de sécurité ou pour s'adapter aux besoins du groupe.

Jour 1_Ajaccio-Evisa

RDV à Ajaccio le matin, montée à l'hôtel (2h30 de route) en passant par la côte, au dessus de golfes aux eaux bleues. Visite des calanches de Piana aux formes incroyables sculptées par le sel. Pratique d'auto-massage et respiration-relaxation l'après-midi.

Jour 2_Foret d'Aitone

Nous pratiquerons au milieu des pins Laricio centenaires, dressés vers le ciel: une rencontre intime avec ces géants.

Puis nous nous enfonçons en forêt d'Aitone, dans un cadre verdoyant et rocheux, de clairières en vasques limpides. Arrêt dans les lieux forts pour pratiquer.



Jour 3_Spelunca

Nous pratiquerons sur le dos d'un énorme rocher. Après manger nous descendrons dans les gorges de la Spelunca sur un ancien chemin muletier au milieu de falaises spectaculaires. Nous pourrons nous baigner dans les eaux bleues de la rivière.

Jour 4_Lac de Ninu

Une superbe randonnée de 6h jusqu'au lac d'altitude de « Nino ». Sous les sommets alpins nous prendrons un repos bien mérité sur les « Pozzi » des pelouses verdoyantes broutées par les chevaux. L'occasion de faire une pratique. Le contraste entre puissance du minéral et douceur du lac verdoyant nous portera jusqu'à ce que la forêt nous reprenne dans ses bras.

Jour 5_Bergerie de radule

Après notre pratique matinale, nous monterons jusqu'au Pin Laricio multiséculaire, accrochés au flanc des dalles de granit creusé en vasque par les rivières. L'occasion de découvrir la magnificence des forêts, rivière et montagne Corse.

Jour 6_Evisa-Ajaccio

Retour à Ajaccio, en passant par le couvent de Saint François, magnifiquement situé à côté de Vico. (Arrivée à l'aéroport aux environs de 12h suivant horaires des vols.)

Tarifs

780€ le séjour tout compris de l'aéroport d'ajaccio aller/retour.

Ce prix comprends :

- Hébergement
- Restauration
- Cours de Qi Gong
- Transports sur l'île

Ne sont pas compris dans le prix :

- Le transports vers la corse.
- Les boissons
- Les dépenses personnelles

Ces séjours sont organisés en collaboration avec l'agence SERAC organisation qui gère les inscriptions.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignement !

Antoine Epiphani

les Blats - Quartier Darse, 26400 EURRE

antoine@naturasana.fr | 06 26 23 00 06

Liste équipements

MATÉRIEL	Bâtons de Marche	facultatif
	Tapis de sol pour pratique art du chi	obligatoire
	ballon gonflable ou banc pour pratique art du chi	obligatoire
	Petit sac à dos d'appoint	obligatoire
	Sac à dos ou sac de voyage	obligatoire
	Lampe frontale + piles (en soute durant trajets avion)	facultatif
	Flasque à thé/café	
	Assiette gobelet et couverts léger pour Pique nique	obligatoire
	Gourde	obligatoire
	Réveil à piles	conseillé
PIEDS	Chaussures de marche semi montante de préférence, déjà portés	obligatoire
	Chaussures de détente ou sandales	conseillé
	Chaussettes de marche	conseillé
VETEMENTS	Pantalons de marche ou shorts	obligatoire
	Coupe vent imper type "Gore Tex" et cape de pluie (poncho)	obligatoire
	petit pull ou polaire	conseillé
	Chapeau ou casquette	obligatoire
	Maillots de bain	obligatoire
COMPLEMENTAIRE	Barres céréalières, fruits secs etc... pour en cas pendant la rando	facultatif
	livre	facultatif
	espèces en Euros	conseillé
	Carte bleue, chéquier...	conseillé
	Lunettes vue, Lentilles + produits	facultatif

MÉDICAMENTS,	Liste non exhaustive, A confirmer individuellement avec votre médecin habituel.	
	Ecran solaire forte protection (ex. écran minéral Photodem ou Antélios)	obligatoire
	Stick protection lèvres	obligatoire
	Antiseptique local : Bétadine gel (ou autre si allergia à l'iode : ex. Biseptine)	obligatoire
	Anti inflammatoire gel (Ketum ou Voltarene)	obligatoire
	Gel Amican	obligatoire
	Granules Amica Montana 7CH	facultatif
	Repulsif moustiques (Dolmic Pic) (risques d'allergie)	conseillé
	Pansements ampoules (Compeed)	obligatoire
	Pansements classiques	obligatoire
	Gazes stériles et Micropore	obligatoire
	Elastoplast	conseillé
	Bande auto attachante	conseillé
	Savon de Marseille ou d'Alep / Shampoing biologique (non polluant) / etc.	conseillé
	Ciseaux/Fil/Ficelle/Coupe-ongles/Pince à épiler/épingles à nourrice/	conseillé
	Mouchoirs papier	conseillé
	Cotons-tiges	conseillé
	Petit miroir	facultatif
	Couteau (en soute lors des trajets avion), rasoir, etc	conseillé
	Boules Quiès	conseillé

Pensez affaires utiles, vous êtes en vacances... ne surchargez pas trop vos sacs !