

Stages d'été 2026

MÉDITATION / QI GONG ABDOS DE GASQUET®

Francis Andrieux et Sophie Dutheil

Mon ventre en bonne santé & Mon dos en pleine forme !

Un week-end en résidentiel pour se poser, respirer, redonner du sens à sa pratique.



MÉDITATION / QI GONG

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique chinoise, l'un des 5 piliers de la médecine classique chinoise.

La pratique du Qi Gong prévient l'apparition des maladies, améliore la respiration et la condition physique, régule le système nerveux.

La gestuelle

Nourrir le centre vital,
Recueillir l'énergie de la nature et échanger avec le Qi des arbres,
Des pratiques en vue d'équilibrer l'énergie de vos organes,
Le Qi gong de la colonne de Perles pour soulager votre dos.

La pédagogie privilégie le geste respiratoire, la posturologie et l'équilibre du corps dans le mouvement.

Francis Andrieux

« J'ai à cœur de vous aider à vous reconnecter avec les énergies profondes de la nature, à vous centrer, vous axer, vous enraciner. »



ABDOS DE GASQUET®

La méthode

La méthode s'adresse à toute personne souhaitant tonifier ses abdominaux autrement, sans risque pour le dos et le périnée. Popularisée par le livre *Abdominaux, arrêtez le massacre*, du Dr B. De Gasquet, la technique s'adapte à la morphologie de chacun en associant le renforcement de la sangle abdominale profonde à une approche corporelle globale issue du yoga.

Programme

Tonifier ses abdos profonds pour une bonne posture.
Étirement en douceur des chaînes musculaires.
Protection des lombaires et du périnée pendant l'effort selon les fondamentaux de l'approche posturo-respiratoire de la méthode B. De Gasquet®

Sophie Dutheil

« J'ai à cœur de vous accompagner en douceur pendant ce stage, de vous aider grâce à une pratique de qualité, à vous reconnecter avec la partie essentielle de vous-même. »



INFOS PRATIQUES

Mon dos en pleine forme	Mon ventre en bonne santé !	Le petit Pontbiel Landes	220 €
-------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------

Du vendredi 3 juillet 18h au dimanche 5 juillet 2026 18h.

Logement et restauration non inclus dans le prix. Possibilité de paiement échelonné (nous contacter).

CONTACTS

Sophie : 06 13 62 39 51 / touchatout2@gmail.com • Francis : 06 20 55 50 90 / francischuan@gmail.com
Plus d'informations sur : energeticienqi-gong-bordeaux.com / massage-pilates-bordeaux.fr