



VENEZ FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ!

PLACES LIMITÉES À 8 PERSONNES PAR SEMAINE !

5 JOURS - ALL INCLUSIVE

DU LUNDI AU VENDREDI

PROFITEZ D'UN LIEU CHALEUREUX ET PROPICE AU RESSOURCEMENT, PROCHE DE LA NATURE

SAVOUREZ UNE CUISINE DIÉTÉTIQUE LOCALE, AGRÉMENTÉE DE PLANTES SAUVAGES, QUI SAURA SURPRENDRE VOS PAPILLES TOUT EN PRENANT SOIN DE VOUS

LAISSEZ-VOUS PORTER PAR UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE, CRÉATIVE ET ENTHOUSIASTE POUR VOUS SERVIR

BÉNÉFICIEZ DE COURS JOURNALIERS DE YOGA, DE QI GONG, ET DE SÉANCES THÉRAPEUTIQUES (ACUPUNCTURE, AUDIOVITALITY®)

IDÉAL POUR LE TÉLÉTRAVAIL : ÉQUILIBRE TRAVAIL-REPOS, POSSIBILITÉ D'UTILISER UNE DE NOS SALLES POUR SUIVRE VOS VISIO-CONFÉRENCES DANS LE CALME

SELON LA MÉTÉO ET LES ENVIES, DES **BALADES ACCOMPAGNÉES** DANS LA RÉGION POURRONT ÉGALEMENT ÊTRE PROPOSÉES

EN SOIRÉE, PROFITEZ DE DÉCOUVRIR DES FILMS CHINOIS CULTES, OU DE CHILLER AU COIN DU FEU

DÉCOUVREZ, EN AVANT-PREMIÈRE, NOTRE DISPOSITIF **MING SHAN DIGITAL EXPERIENCE®**

PROGRAMME QUOTIDIEN

07 :30 - 09 :30 Petit déjeuner créatif et diététique
08 :30 - 09 :30 Cours de Yoga ou de Qi Gong (2 groupes de 4 pers)
09 :30 - 12 :00 Temps libre ou prestations individuelles (sur rdv)
12 :00 - 14 :00 Repas sauvagement local
14 :00 - 17 :00 Temps libre ou prestations individuelles (sur rdv)
17 :00 - 18 :00 Cours de Yoga ou de Qi Gong (2 groupes de 4 pers)
18 :30 - 20 :30 Repas sauvagement local

DÉTAIL DE L'OFFRE

- Hébergement en chambre individuelle
- Pension complète (comprenant un apéro de bienvenue, une soirée Bibimbab et un repas festif le dernier soir)
- Cours de Yoga quotidiens (groupe de max 4 pers)
- Cours de Qi Gong quotidiens (groupe de max 4 pers)
- 1 séance d'acupuncture (sur rdv)
- 1 séance d'Audiovitality (sur rdv)

— Valeur CHF 1'460 — **Votre prix CHF 779**

BONUS

pour les trois premières inscriptions de chaque semaine

2 séances Equilios (sur rdv)

1 séance
Ming Shan Digital Expérience

le mercredi de 14 :30 - 15 :30
groupe de 3 pers

PRESTATIONS

Audiovitality®

Technologie de vibration basse fréquence développée depuis plus de 15 ans. Le traitement vise à mesurer, analyser et équilibrer la circulation de l'énergie dans le corps. Les vibrations utilisées pour les traitements sont calibrées et personnalisées. Le système vous immerge dans une "bulle sonore" douce et relaxante, mais qui vient faire vibrer chaque cellule de votre corps et y apporter une information apte à favoriser la santé.

Durée d'une séance : 45 minutes

Equilios©

Générateur d'ondes électromagnétiques pulsées à haute fréquence de dernière génération. La technique Equilios© permet, via deux électrodes plates disposées sur l'abdomen et dans le dos, d'agir sur l'ensemble du système glandulaire et de le réguler. Il permet de relancer le système de la vitalité.

Durée d'une séance : 45 minutes

Ming Shan Digital Experience© (MSDE)

Dispositif interactif favorisant la pratique de la méditation grâce à des lumières de fréquences spécifiques et des sons induits par le corps. Développé en collaboration avec l'EPFL+ECAL Lab, centre de recherche en design de l'EPFL, MSDE est une expérience mariant le meilleur de la tradition et de la modernité.

Durée d'une séance : 45 minutes

INTERVENANTS

MARIANNE LAROCHELLE

Cumule plusieurs formations de yoga (Hatha, Yin, Pranayama, Yoga nidra, Vinyasa, prénatal, et autres). Elle pratique et étudie le yoga depuis une vingtaine d'années. Explorant toutes les potentialités de transformer le corps et l'esprit, elle invite les élèves à se connaître et se reconnaître, afin qu'ils puissent accéder aux trésors d'abondance et de vitalité qui les habitent.

FABRICE JORDAN

Directeur du Centre Ming Shan, Fabrice est médecin, spécialisé en médecine interne FMH et en Médecine Traditionnelle Chinoise ASA. Il donne régulièrement des conférences sur les thèmes de la pensée chinoise et du taoïsme. Il pratique et enseigne les arts taoïstes depuis 30 ans assure le suivi spirituel du lieu.

LUISA SCHELLENBAUM

D'origine suisse, Luisa est née et a grandi en Italie où elle a suivi des études en Biologie. Établie en Suisse depuis 1992, elle a travaillé dans la recherche scientifique pendant une dizaine d'années avant de se consacrer aux arts énergétiques chinois depuis le début des années 2000. Elle enseigne le Qi Gong depuis 2007.

SARAH BLANC

Directrice adjointe du Centre Ming Shan, Sarah est psychologue et thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise ASCA. Elle pratique au Centre et contribue à l'accompagnement de chacun dans une quête de sens, la découverte et le développement de ressources, dans une approche bienveillante et holistique.

PIERRE DELANGE

Mémorable cuisinier, Indiana Jones de la cueillette, roi de la blague. Il vous accompagnera en balade selon la météo et les envies...

POUR UNE INFORMATION COMPLÈTE, VEUILLEZ CONSULTER NOTRE SITE
WWW.MINGSHAN.CH/RETRAITES