

# AU PROGRAMME

---

Vous souhaitez profiter pleinement de cet été avec une énergie renouvelée ? Vous souhaitez vous détoxifier, remettre les compteurs de votre organisme à zéro, laisser derrière vous le stress et la fatigue de l'année qui vient de s'écouler ? Vous souhaitez apprendre à récupérer, à méditer, à vous relaxer pour gérer au mieux l'année à venir ? Vous souhaitez approfondir les différentes disciplines que vous avez pratiquées cette année à l'académie ?

Ces 6 jours de stage seront l'occasion pour vous d'aborder, au travers des différentes disciplines de l'académie, des techniques efficaces et concrètes pour vous maintenir en forme et entretenir votre énergie tout au long de l'été et de l'année à venir.



Par le **Yoga** vous apprendrez :

- à vous assouplir
- à vous tonifier
- à fixer votre mental afin de le mettre au service de vos objectifs et ainsi vous rendre plus efficace dans votre vie
- à vous réaliser dans votre vie par la pratique de postures spécifiques
- à méditer
- à recontacter votre force intérieure

Par le **Taiji Yiquan®** et le **Aum Qi Gong®**, vous apprendrez :

- à créer du lien avec vous-même et votre environnement
- à stimuler la circulation de votre énergie
- à méditer
- à entretenir votre capital santé
- à développer un mental solide

Par le **Omkido®**, vous apprendrez :

- à vous défendre et à protéger vos proches, si nécessaire
- à développer une bonne condition physique



- à développer une attitude de guerrier de vie
- à renforcer votre mental
- à gérer vos émotions
- des techniques de récupération et de relaxation
- des programmes de cardio power training

Pour cela, vous pratiquerez des exercices adaptés à vous, vous participerez à des temps de parole pour que chacun puisse partager son vécu, ses évolutions. Vous assisterez à l'enseignement oral d'Eric sur les différentes disciplines pratiquées suivi d'un temps de questions/réponses. Le tout dans une ambiance conviviale où vous pourrez trouver votre place pour avancer à partir de là où vous en êtes.

## PLANNING

---

	09/07/17	10/07/17	11/07/17	12/07/17	13/07/17	14/07/17
09h00	Yoga	Yoga	Yoga	Taiji Yiquan® & Aum Qi Gong®	Taiji Yiquan® & Aum Qi Gong®	Taiji Yiquan® & Aum Qi Gong®
12h00						
13h30	Omkido®	Omkido®	Omkido®	Omkido®	Omkido®	Omkido®
16h30						

# TARIFS

---

1 stage d'une demi-journée	50 €
3 demi-journées de stage de Taiji Yiquan® & Aum Qi Gong®	150 €
3 demi-journées de stage de Yoga	150 €
6 demi-journées de stage de Omkido®	300 €
6 journées complètes de stage de toutes les disciplines	600 €

**Pour toute inscription veuillez nous retourner la fiche d'inscription remplie ainsi que les arrhes lors d'un cours à l'académie ou par voie postale à l'adresse suivante :**

Académie internationale Omkido  
10 Avenue de Geesthacht  
78370 Plaisir