

# STAGE

## OMKIDO

### 6 JOURS IMMERSIFS

Du 10/07/22 au 16/07/22

Offrez vous  
une bulle de reconnexion avec  
votre corps & votre esprit

sur 6 jours

BIEN-ÊTRE

PARTAGE

RENCONTRES

RESSOURCEMENT

Ouvert à tous ! Adhérents ou non de l'association.  
10 places maximum

Durant ce stage nous allons aborder l'Omikido dans sa globalité : Qi Gong, Yoga, FIT, ORSDS, MMA, IFMA, et certains types de massage pour la récupération. Notre stage d'été est là pour vous ressourcer, vous détendre et recharger vos batteries, mais aussi vous déstresser, libérer les tensions physiques et enfin pour faire du sport et des activités physiques sport santé. Profitez de vos vacances pour vous reconnecter avec votre corps dans sa globalité, venir partager et échanger autour de mêmes pratiques dans un bulle sport / bien-être. Faites du bien à votre corps et votre esprit, un moment rien que pour vous en dehors de votre quotidien rythmé !

#### PROGRAMME

- Pratique de la méditation
- Qi Gong de l'école
- Pratique des différents yoga de l'école
- 3 x semaine pratique du FIT et du Kettlebell
- Pratique du Omkido, de la self defense,

combat integral, MMA et autres en alternance pendant le stage

- Récupération à partir de la relaxation, du massage et de l'Ostéokinergie
- 3 conférences : sur l'alimentation, 1 sur l'ergonomie du mouvement avec les principes de l'OFMC, 1 sur la récupération.



**Eric Jarland**



**Du Dimanche 10 Juillet au  
samedi 16 juillet**



**450€/pers. (Repas non compris dans les frais)**



**Marcilly-sur-eure (27)**

Pour toute inscription, rapprochez vous d'Eric,  
**06 62 03 04 37 - academieomkidojarland@gmail.com**

