

INSTANT  
NATURE



# Stage de Printemps Qi Gong - Méditation

Cueillette et cuisine des plantes  
sauvages des pyrénées

DU 13 AU 15 MAI 2021

DESTINATION PYRENEES

au coeur d'une vallée sauvage de la Bigorre

Renseignements : 06 75 03 82 83

[www.taichitoulouse.fr](http://www.taichitoulouse.fr) - [infos@taichitoulouse.fr](mailto:infos@taichitoulouse.fr)



# Hébergement

*Un lieu authentique*



## HÔTEL DE MONTAGNE

*Un lieu authentique et intimiste, au fond d'une vallée préservée, «au bout du monde», qui invite à se recentrer sur soi, se ressourcer afin de mieux vivre son quotidien avec autrui.*



### **Chambres partagées disponibles :**

- Une première suite de 20m<sup>2</sup> : pour 4 personnes
- Une deuxième suite de 20m<sup>2</sup> : pour 4 personnes
- 2 chambres de 2 personnes
- Sdb/wc indépendants dans chacune des chambres

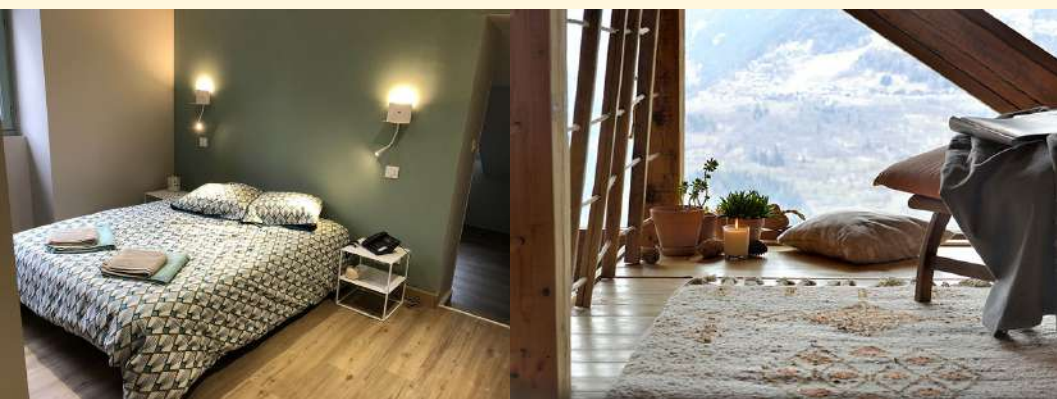
### **Le Tarif comprends :**

- Les 2 nuits de Jeudi et vendredi soir
- Les 2 petits déjeuners du Vendredi et du samedi matin
- Les 2 diners du jeudi soir et vendredi soir
- Les 2 déjeuners du jeudi et du samedi midi

Tarifs : 100 € par perso/jour, soit 200 €/pers pour les 2 jours (hors boissons)  
Règlement directement auprès de l'Hôtel

**Option :** Nuit supplémentaire du samedi soir

- 78 €/personne en demi-pension (diner du samedi soir et petit déjeuner du dimanche)
- 60 €/personne nuit et petit déjeuner seulement.
- Possibilité de pique nique sur commande pour le dimanche midi au tarif de 12 €/personne.





# Programme

## JEUDI 13 MAI

10h00 -12h00 : Accueil des participants - Installation et déjeuner

15h00 -18h00 : Relaxation par le mouvement et le massage

19h30 : Diner

21h00 : Veillée "Fengshui, acupuncture de l'habitat"

## VENDREDI 14 MAI

9h00 : Départ pour la vallée du Hourc

9h30 à 12h00 : cueillette (identification des plantes, de leurs valeurs gustatives et médicinales)

12h00 à 13h00 : Cuisine de nos cueillettes (entrée plat dessert)

13h00 à 14h00 : A table !

14h00 à 15h00 : Table ronde - les plantes du terroir ; comment les cuisiner ?  
les remèdes de grand-mère ; bibliographie...

17h00 à 18h30 : Qi Gong "s'harmoniser avec l'énergie de l'été"

## SAMEDI 15 MAI

9h30 -12h00 : Méditation et Qi Gong (s'harmoniser avec l'énergie de l'été)

12h30 : Déjeuner

14h30 -16h30 : Qi Gong (s'harmoniser avec l'énergie de l'été)

17h00 : Clôture du stage



*La Ferme du Hourc*

## Grange Foraine

*Nous avons décidé de réoccuper un ensemble de granges foraines, entre village et estives à 1200m d'altitude. Non pas pour y vivre une vie en autarcie, repliée sur elle même, mais pour y construire une vie paysanne bien ancrée dans sa communauté montagnarde.*

<https://grangeforaine.com>



HOURC

# INFORMATIONS PRATIQUES



## ORGANISATION :

infos@taichitoulouse.fr  
Portable : 06 75 03 82 83

## HEBERGEMENT :

contact@o-chiroulet.com  
Portable : 06 72 93 63 91  
Restaurant : 05 36 30 01 25



## Bulletin d'inscription

Date limite d'inscription 16 Avril 2021

**Participation au stage de 100 €** à l'ordre de Thierry Huguet à retourner à l'adresse suivante : 8 Impasse de la forge 31650 St Orens de Gameville.  
Encaissement à l'issue du stage.

**En raison de la situation sanitaire exceptionnelle, remboursement intégral en cas de désistement ou d'annulation.**

Prénom - Nom : .....

Adresse : .....

Code Postal - Ville : .....

Adresse Email : .....

Portable : .....

**Hébergement** en pension complète : ..... **200 €**

**Option** Nuit supplémentaire :  Pension complète : .....78 €

Nuit + petit déjeuner : .....60 €

Panier pique-nique : 12 €/pers x ..... =

**Hébergement à régler directement à l'hôtel Ô Chiroulet**  
**Règlement à envoyer à l'adresse : Ô Chiroulet**  
**N127 RD 29 - Le Chiroulet - 65200 Bagnères de Bigorre**

