

Qi Gong & Bols Chantants

CHAMPEX-LAC

DU 3 AU 5 JUILLET 2026

FORMULE TOUT COMPRIS

dès 480*

Offrez-vous une parenthèse hors du temps avec Séverine Parisod et Stefania Casto. Un week-end pour ralentir, respirer et vous reconnecter à votre énergie vitale, au cœur d'un cadre naturel ressourçant.



- ▶ PRATIQUES DE QI GONG & AUTO-MASSAGES
- ▶ RELAXATIONS ET BAINS SONORES
- ▶ HÉBERGEMENT CONFORTABLE
- ▶ PENSION COMPLÈTE
- ▶ INSCRIPTION JUSQU'AU 15 MAI

Renseignements
Séverine Parisod
+ 41 79 624 78 70
essence.de.qi@gmail.com

Prix par personne, voir les modalités.*

Programme



— vendredi 3 juillet

- 14h30 - 15h30
Accueil, installation et collation
- 15h45 - 17h30
Pratique de Qi Gong & Relaxation sonore
- 19h00
Repas végétarien
- 20h30
Bain sonore
- 21h15
Bonne nuit ;-)

— dimanche 5 juillet

- 7h30 - 8h30
Auto-massages
- 8h45 - 10h00
Petit déjeuner
- 10h30 - 12h00
Pratique de Qi Gong & Relaxation sonore
- 12h30
Repas végétarien
- 14h00
Fin du séjour

— samedi 4 juillet

- 7h30 - 8h30
Auto-massages
- 8h45 - 10h00
Petit déjeuner
- 10h30 - 12h00
Pratique de Qi Gong & Relaxation sonore
- 12h30
Repas végétarien
- 16h00 - 17h30
Pratique de Qi Gong & Relaxation sonore
- 19h00
Repas végétarien.
- 20h30
Bain sonore
- 21h15
Bonne nuit ;-)

* Le tarif pour le séjour inclut les pratiques, les nuitées et les repas végétariens .

Chambre single avec salle d'eau

- 540 CHF par pers.

Chambre TWIN avec salle d'eau

- 480 CHF par pers.