

Du 8 au 10 octobre 2023

3 jours 2 nuits

[www.lebelvedere-lauzerte.com](http://www.lebelvedere-lauzerte.com)

# Stage Bien-Être & Qi Gong

il est temps de prendre soin de soi...



Loin de l'agitation, dans un cadre propice au retour à la nature et au ressourcement, initiez-vous aux pratiques douces et améliorez votre qualité de vie, par des méthodes quotidiennes simples & efficaces



à partir de 495€ par personne



# Un stage de découverte - Axé ressourcement, bien-être & santé



Des cours en petits groupes, pour un accompagnement personnalisé et adapté à chacun



Plusieurs thématiques de bien-être et santé pour vous permettre de découvrir ou d'approfondir des disciplines pour améliorer votre bien-être au quotidien



Un séjour de 3 jours pour prendre du temps pour vous et repartir en pleine forme



Une équipe de professionnels du **bien-être** à votre service



Une alimentation saine et validée par une **naturopathe**, 100% fait maison, à base de produits frais de saison, issus de la région, limitant le plus possible l'impact écologique



Un lieu de prédilection pour les amoureux de la nature : un établissement intimiste et convivial, composé de 22 chambres et d'espaces privatisés et dédiés aux activités



Un espace bien-être : un jacuzzi extérieur accessible 24h/24 en illimité, un sauna et une piscine chauffée



Un petit déjeuner buffet, à base de produits locaux et de saison : appréciez les produits fermiers et faits maison



Un espace détente avec canapés, des terrasses ...



Une région riche en patrimoine culturel, naturel et gastronomique à découvrir

*Ateliers*  
Energie  
Naturopathie Nature Experts  
Echanges Qualité de vie Repos Apprentissage  
Promenades Bien-être Respiration  
Détox Bien-Être Vitalité Méditation  
Astuces Qi Gong Reflexologie Relaxation  
Massages Ressourcement



### *Qi Gong approfondi*

Deux séances de Qi-Gong le matin - étirements et réveil musculaire  
- astuces et pratiques à reproduire à la maison  
*2 séances de 1h30 et une conférence*



### *Relaxation*

Des moments libres pour prendre du temps pour vous et vous relaxer. Vous aurez accès à des jacuzzis ainsi qu'un sauna. Au milieu d'un espace forestier très bien préservé, vous pourrez vous ressourcer lors de bains de nature et promenades  
*En illimité*



### *Marche en forêt*

Découverte des environs du Belvédère le premier jour lors d'une promenade de 1h30 pour se mettre en forme. Une promenade de 20minutes aura également lieu tous les matins, avant le petit déjeuner  
*1 promenade de 1h30 et deux promenades de 20minutes*



### *Réveil musculaire*

Pour bien démarrer la journée, vous pourrez profiter d'une séance de Qi-Gong d'étirements et d'éveil musculaire, chaque matin, avant le petit déjeuner, face au lever de soleil... suivi d'une promenade en forêt autour du Belvédère  
*2 séances de 1h*



### *Massages*

Durant les trois jours, vous profiterez de deux soins du corps pour accompagner votre relaxation : un modelage personnalisé pour vous détendre en profondeur, aux douces senteurs naturelles....  
*2 soins de 45 minutes*

## Le programme en détails

### ● Jour 1

14H00 : Début du séjour. Arrivée & installation

16h00 : Thé de bienvenue (détox) et rencontre des participants : présentation du programme des trois jours et découverte des lieux

16h30 : Découverte de notre environnement dans le cadre d'une promenade en forêt

18h30 : Conférence sur la cohérence cardiaque

19h30 : Repas : Présentation des repas du stage

### ● Jour 2

8h00 : Qi-Gong et promenade en forêt

9h00 : Petit déjeuner

10h30 : Approfondissement du Qi-Gong

12h : Repas & temps de partage

L'après-midi : 1 soin bien-être de 45 minutes au choix : modelage ou gommage & temps libre : accès au jacuzzi & sauna

Tout au long de la journée : Pause thé, détox, réhydratation

18h30 : Approche théorique du Qi-Gong : alimentation, hygiène de vie, astuces du quotidien

19h30 : Repas & temps de partage

### ● Jour 3

8h00 : Qi-Gong et promenade en forêt

9h00 : Petit déjeuner

10h30 : Approfondissement de la pratique du Qi-Gong

12h : Libération des chambres

12h30 : Repas & temps de partage

13h30 : Retour et échange sur le séjour et remise du livret de départ

13h30- 18h : 1 soin bien-être de 45 minutes au choix : modelage ou gommage & temps libre : accès au jacuzzi & sauna

18h00 : Pause thé, détox, réhydratation, & départ

*Option : une nuit supplémentaire*

# Un lieu dédié à la méditation et au ressourcement

Au cœur du Sud Ouest, au centre du triangle Cahors-Montauban-Agen et du Quercy Blanc, "Le Belvédère", lieu de prédilection pour les amoureux de la nature, est un endroit de rêve voué au bien être. Ici, tout est fait pour se ressourcer, se reposer, se détendre et apprendre à se déconnecter des contraintes habituelles quotidiennes...

Ancien lieu de regroupement pour la méditation, vous trouverez ici l'environnement parfait pour vous ressourcer et apprendre à prendre soin de vous à l'aide de conseils d'experts.



## Les tarifs par personne

### Forfait single 595€

Un séjour de trois jours : 2 nuits en chambre single, 4 repas, 2 petits déjeuners, activités de relaxation axées sur le bien-être

Option une nuit supplémentaire : +90€ - +150€ avec dîner et petit déjeuner

Option chambre supérieure : +100€

### Forfait double 495€

Un séjour de trois jours : 2 nuits en chambre double ou twin, 4 repas, 2 petits déjeuners, activités de relaxation axées sur le bien-être

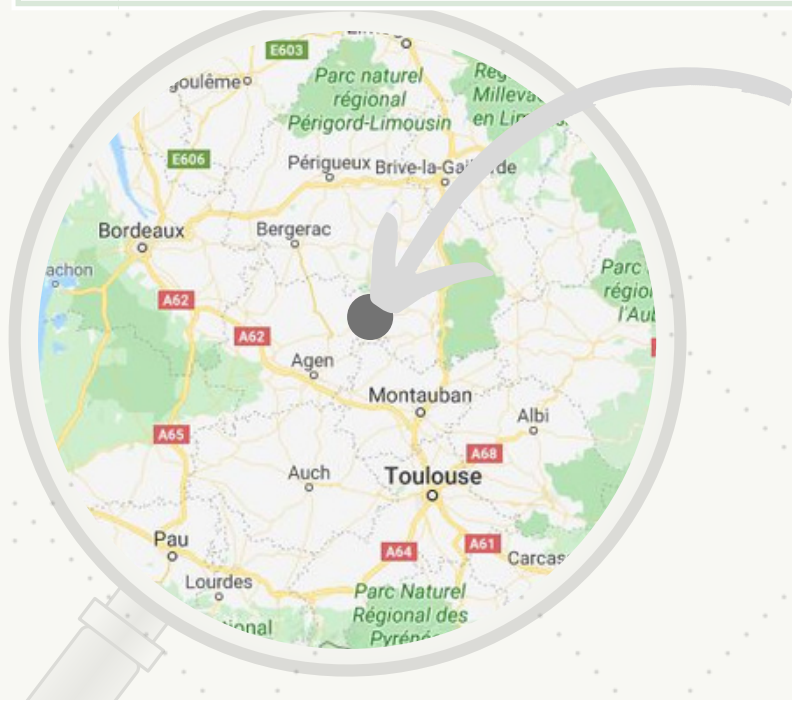
Option une nuit supplémentaire : +90€ - +180€ avec dîner et petit déjeuner

Option chambre supérieure : +100€

**Réservations avant le 30/09/23**

**Nombre de places limité**

## Accès & Contacts



### Hôtel Le Belvédère

Lieu Dit Martel  
82110 Lauzerte

[www.lebelvedere-lauzerte.com](http://www.lebelvedere-lauzerte.com)

### Contact

Marion Vitse  
07 85 69 44 39

[marion.v@lebelvedere-lauzerte.com](mailto:marion.v@lebelvedere-lauzerte.com)