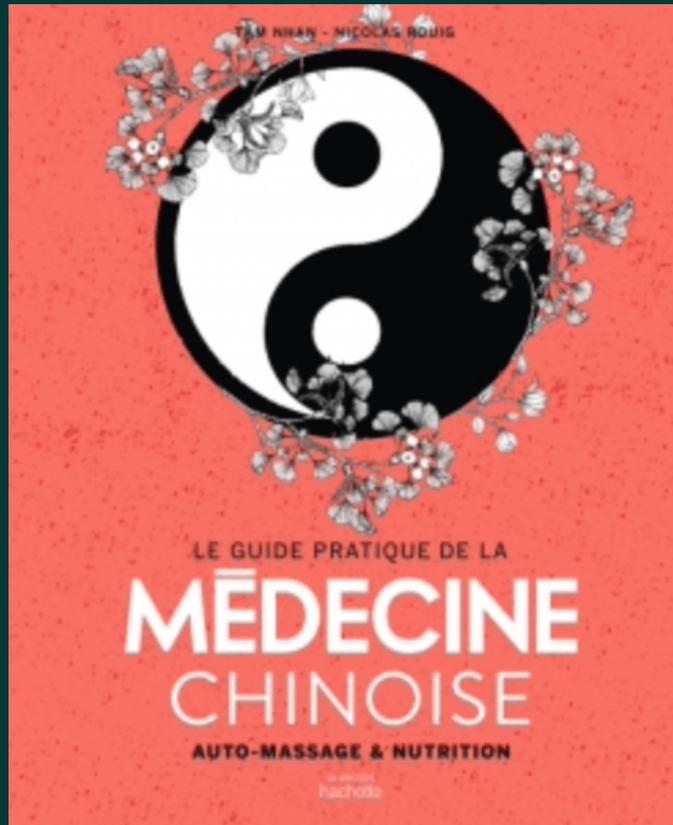


Je retrouve mon énergie



LOU REY | ÉCO-HAMEAU

Médecine & Diététique Chinoise

OUVERT À
TOUT PUBLIC

PARC
NATIONAL DES
CÉVENNES

DU 5 AU 10
JUILLET 2022

*Apprenez à vous ressourcer par
vous même...*



Au programme, le matin :

- Méditation silencieuse 30 minutes (facultative)
- 1h d'activation - Qi Gong

L'après-midi :

- Théorie et atelier de groupe : médecine et diététique chinoise, les cinq mouvements, points d'acuponcture pour l'auto massage

*En bonus, la possibilité d'une séance
personnalisée de soin lors du stage
(sur inscription à l'arrivée)*

Rencontrez votre formateur



Nicolas Rouig est **diététicien-nutritionniste** depuis 2002, et **praticien Méthodes Traditionnelles Chinoises**. Il enseigne la **diététique et médecine chinoise, les arts martiaux** (Kung Fu-Qi Gong), et la **micro nutrition** fondée sur les analyses en nouvelle biologie reliée à notre microbiote intestinal.

Sa démarche consiste à **réunir les approches occidentales modernes et le savoir traditionnel ancestral chinois** en matière de santé et d'équilibre de vie. Nicolas Rouig **reçoit ses patients** en cabinet de consultations MTC et nutrition à Paris, **assure des stages, ateliers et conférences en entreprise**. Sa méthode d'accompagnement au changement : "**Je retrouve mon énergie**" permet à la personne d'évoluer sur la base du diagnostic énergétique chinois et des cinq mouvements représentant nos étapes d'évolution face à une problématique. Le coaching nutritionnel et les méthodes traditionnelles chinoises permettent alors de **prendre conscience puis d'activer ces ressources présentes en chacun de nous**.

Il est l'auteur de 4 ouvrages : *Je me libère du stress* - PUF 2010, *Je retrouve mon énergie* - PUF 2018, *Immunité au naturel* Hachette 2020, *Guide pratique de la médecine chinoise* - Hachette 2020.

LE LIEU



Lou Rey est un éco-hameau qui accueille celles et ceux qui veulent grandir dans leur individualité, uni à leur communauté et en lien avec la nature.

Ancienne ferme fortifiée du XIII^e siècle. Construite en pierres sèches et perchée sur les hauteurs de la Vallée Longue au coeur d'une des réserves internationale de ciel étoilé. Protégée par 39 hectares de forêts de châtaigniers, chênes verts et pins, elle est traversée par le ruisseau de la Vigne, donnant accès à des bassins naturels tout au long de l'année : frais en été, médicinaux en hiver.

L'équipe Lou Rey qui prend soin de vous



L'équipe Lou Rey, ce sont des amis à la recherche d'une vie **connectée et présente**. Ils veulent faire partie d'un monde actuel de lumière et d'harmonie, en commençant par des actions sobres, simples et **une conscience chaque jour un peu plus éclairée**.

Xouf aime **les secrets des plantes**, et peut vous guider dans la nature pour découvrir leurs bienfaits comestibles et médicinaux. Il pratique amoureusement le tai-chi, le yoga et la méditation.

Davido aime **la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong** et l'Histoire. Bientôt acupuncteur, il est le soleil andalou de Lou Rey, avec un immense pouvoir créatif. Il est aussi un passionné des plantes et du jardinage.

Chloé aime motiver les troupes et **cultiver le bien-être du corps et de l'esprit** : elle est la lumière de discipline de Lou Rey, ainsi que l'orbe de Joie de notre équipe.

DÉTAILS ET MODALITÉS



Arrivée : mardi 5 juillet | 17-18h

Départ : dimanche 10 juillet | À partir de 12h

Lieu : Lou Rey, Eco Hameau, lieu-dit le Rey, 48160 le Collet-de-Dèze.

Gare d'arrivée : Sainte Cécile d'Andorge (en direct de Nîmes et d'Alès).

Service de taxi pour aller de la gare de Ste Cécile d'Andorge à Lou Rey - Taxi Dardalhon 04 66 45 57 79 (13 minutes)

Groupe : 15 participants maximum, ouvert tout public.

Contact : Xavier-Ferdinand Guyard +33 6 35 23 83 63 & Chloé Moulin +33 7 82 72 73 30

PARTICIPATION :

- 675 € avec logement en dortoir (3-4 pers.)
- 750 € avec logement en chambre partagée (2-3 pers.)
- 825 € avec logement en chambre privée



LA PARTICIPATION COMPREND :



- Les activités,
- L'hébergement,
- La nourriture saine, locale, bio et équilibrée

3 délicieux repas végétariens/végétaliens et santé par jour ainsi que les boissons et jus sans alcool proposés par la maison, dîner de bienvenue et déjeuner de départ.

Allergies et intolérances alimentaires, merci de nous en informer lors de votre inscription.

PAIEMENT :

Acompte* pour garantir votre place : 30% d'acompte à la réservation.

Le reste en carte de crédit, espèces, lien de paiement sécurisé ou virement bancaire.

* Acompte non remboursable.



**RÉSERVEZ VOTRE PLACE DÈS
MAINTENANT EN CONTACTANT :**

Xavier-Ferdinand Guyard +33 6 35 23 83 63

Chloé Moulin +33 7 82 72 73 30

