

# Bonjour à toutes et tous

Quelques précisions au sujet du stage

## Pour l'hébergement

Nous sommes au Couvent Saint Marc à Gueberschwhir .  
Nous gérons les réservations pour ceux qui veulent dormir et manger au couvent.  
Il suffit pour cela de remplir correctement la fiche d'inscription.

Important le repas de samedi midi se fera sous forme de pique-nique.  
Si des personnes désirent arriver vendredi soir au couvent, elles pourront mettre leur pique-nique au frais et d'autres aliments si certaines ont des régimes spéciaux.

## Horaire des repas :

Petit déjeuner	7h45
Déjeuner	12h15
Diner	18h45

## Pour le stage

Nous commencerons le samedi matin à 8h30 par un accueil au niveau du porche situé sur le parking de l'abbaye.

Nous continuerons par une randonnée autour du couvent, en passant par des lieux hauts en énergie.

Cette marche sera entrecoupée par des exercices de Qi Gong adaptés.

La soirée est libre, mais nous pourrions en profiter pour aborder des thèmes qui vous tiennent à cœur ou que vous avez du mal à partager avec votre entourage.

Le dimanche se déroulera au cœur de l'abbaye sur les espaces végétalisés.

Nous aborderons la Marche du Xi Xi Hu sur la journée avec des temps de travail sur la respiration et des temps de méditation.

***Bien sûr ce programme dépend de la météo, mais nous avons de quoi pratiquer abrités si le temps se gâte !***

Nous restons disponibles pour des compléments d'informations.