

# Stage Qi Gong et Nature : Immersion sur l'île de Groix (Bretagne Sud) *Du 1er au 5 juin 2025*

Plongez dans une expérience unique où nature sauvage et bien-être se rencontrent. Au programme : des pratiques de Qi Gong dans des lieux d'exception — criques isolées, plages dorées et sentiers côtiers offrant des panoramas à couper le souffle. Ce séjour est une véritable invitation à ralentir et à s'harmoniser au rythme des marées et des paysages changeants de cette île bretonne préservée.



## Déroulé du stage

- Chaque matin, nous commencerons par **2 heures de pratique de Qi Gong sur une plage proche des hébergements**, offrant une vue panoramique sur la mer et la baie, au gré des marées. Une expérience inspirante pour réveiller le corps en douceur et se connecter aux éléments naturels.
- Puis nous partirons ensuite marcher **à la découverte des petits chemins, plages isolées et trésors cachés de l'île de Groix**.
- Nous pratiquerons le Qi Gong dans des **lieux d'exception**, propices à la sérénité et à la contemplation.
- Nous pique-niquerons sur les plages magnifiques et si le soleil nous y invite nous y ferons la sieste, avec baignade pour ceux qui le souhaitent.
- De nombreuses **surprises ponctueront ces journées immersives**, vous offrant des instants privilégiés de bien-être et de découverte.

## Informations pratiques

### Hébergement

Pour une expérience optimale, privilégiez un hébergement à Locmaria (attention, il existe plusieurs Locmaria en Bretagne, vérifiez bien qu'il s'agit de l'île de Groix). N'hésitez pas à me demander de bonnes adresses

Si vous souhaitez partager un gîte avec d'autres participants, faites-le-moi savoir afin de faciliter l'organisation.

## Dates pour l'hébergement

- Il est impératif d'arrivée la veille, le 31 mai, pour commencer le stage dès le matin du 1er juin.
- Fin du stage : 5 juin en fin d'après-midi, je vous conseille de repartir tranquillement le lendemain le 6 juin.
- Option de prolongation : restez jusqu'au 8 juin pour prolonger votre séjour et profiter du charme de Groix jusqu'au samedi ou dimanche pour une déconnexion totale.

## Restauration

- Nous ferons régulièrement une halte sur le marché ou chez les commerçants du bourg pour composer notre pique-nique.
- Pour les dîners : plusieurs options sont disponibles, notamment des restaurants sur Locmaria ou au bourg, cuisiner dans vos hébergements gites ou chambres d'hôtes.

## Coût du stage

- Coût pédagogique : **320 euros**
- Ce tarif ne comprend pas le transport, l'hébergement et les repas.

## Accès à Groix

- **Direction Lorient :**
  - **En train : C'est le plus simple !** Vous arrivez en TGV ou en TER à la gare de Lorient (en passant par Paris ou par Rennes). A la gare de Lorient, des taxis vous emmènent en 10 minutes à la gare maritime (comptez environ 10 euros).
  - **En voiture :** Vous sortez de la voie rapide à Lorient, une signalisation claire "Île de Groix" vous dirige vers la gare maritime. Un parking est disponible à la gare maritime mais il n'est pas bon marché
- **Embarquement à la gare maritime de Lorient vers Groix :**
  - **Traversée en bateau :** durée de 45 minutes (horaires sur [www.compagnie-oceane.fr](http://www.compagnie-oceane.fr)).
- **L'arrivée à Groix**
  - En arrivant au port de Groix, un bus vous attend pour vous amener jusqu'à votre location

**Je me réjouis de partager avec vous ce séjour exceptionnel, mêlant ressourcement, mouvement et découverte d'une nature époustouflante.**

**Le bulletin d'inscription se trouve ci-dessous, il suffit de me le renvoyer à l'adresse indiquée et vous êtes déjà à Groix**

**Pour tous renseignements complémentaires, contactez-moi au 06.10.32.18.29 ou [cbacquaert@yahoo.fr](mailto:cbacquaert@yahoo.fr)  
Caroline Bacquaert [www.shiatsu-lille.fr](http://www.shiatsu-lille.fr)**

# **Séjour Randonnées Qi Gong sur l'île de Groix du 1er au 5 juin 2025**

Nom.....

Prénom....

Adresse....

Adresse mail....

Téléphone.....

Verse un chèque d'arrhes de 100 euros à l'ordre de Caroline Bacquaert à envoyer au 68 rue Béranger 59830 Cysoing pour l'engagement sur le séjour à Groix du 1er au 5 juin 2024

Il ne sera ni remboursable ni reportable sur un autre stage si je me désiste quelle qu'en soit la raison. Les sommes versées seront intégralement remboursées en cas d'annulation de la part de Caroline Bacquaert.

Fait à...

Date...

Signature...