



# QI GONG EN FORÊT

Ce programme offre des cours de Qi Gong individuels ainsi que des soins TCM au spa. Cette retraite de Qi Gong et de bien-être est aussi bien adaptée aux débutants qu'aux expérimentés.

Le Qi Gong est une technique qui vient de la Chine ancienne et nous apprend à nous mouvoir et exercer notre corps et plus subtilement l'énergie qui habite le corps.

Par des exercices lents, le QI GONG aide à combattre le stress et apporte bien-être et relaxation.



la clairière

BIO & SPA HOTEL



**FORFAIT 'QI GONG EN FORÊT' 5 NUITS  
à partir de 1 385 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie  
de chambre choisie. Nous consulter.**

**Ce programme comprend**

- 1 boisson de bienvenue
- Nuitées en chambre avec literie en latex naturel, douche, peignoirs et chaussons mis à disposition
- Petits déjeuners, déjeuners et dîners bio (hors boissons)
- Participation à des cours de Yoga/Pranayama, Qi Gong, initiation à la méditation, promenades actives en forêt (minimum 1 activité par jour)
- Accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 10% de réduction sur les soins supplémentaires (hors forfait)
- 3 x 60 minutes de Qi Gong ou Tai Chi privé
- 1 soin Tuina (60 min)
- 2 séances de sauna infrarouge (25 min)
- 4 séances d'Oxygénation revitalisantes 'Bol d'Air Jacquier' (3 à 5 min)

**FORFAIT 'QI GONG EN FORÊT' 7 NUITS  
à partir de 1 838 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie  
de chambre choisie. Nous consulter.**

**Ce programme comprend**

- 1 boisson de bienvenue
- Nuitées en chambre avec literie en latex naturel, douche, peignoirs et chaussons mis à disposition
- Petits déjeuners, déjeuners et dîners bio (hors boissons)
- Participation à des cours de Yoga/Pranayama, Qi Gong, initiation à la méditation, promenades actives en forêt (minimum 1 activité par jour)
- Accès au Spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, Whirlpool, piscine extérieure d'hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 10% de réduction sur les soins supplémentaires (hors forfait)
- 5 x 60 minutes de Qi Gong ou Tai Chi privé
- 1 soin Tuina (60 min)
- 2 séances de sauna infrarouge (25 min)
- 6 séances d'Oxygénation revitalisantes 'Bol d'Air Jacquier' (3 à 5 min)

*informations*  
**PROGRAMME  
'QI GONG EN FORÊT'**

- \* Prévoir des vêtements souples,  
des chaussures de marche,  
une veste imperméable

**la clairière**

BIO & SPA HOTEL  
63 route d'Ingwiller  
67290 La Petite Pierre  
Alsace - France  
Tél. +33 (0)3 88 71 75 00  
Fax. +33 (0)3 88 70 41 05  
info@la-clairiere.com

**la-clairiere.com**



**Pour plus d'information voir nos conditions générales de vente.**