



# Idée séjour

## Bien-être au domaine de Surgy

### Journée « Bien-être »

### Les jeudis 26 juillet, 9 et 16 août

« Qi Gong » et la réflexologie plantaire

## Bien-être



Le matin, Fernande Courtet vous propose un « Atelier Qi Gong » de 10h à 11h30 avec des marches, des exercices de saison, des automassages et le « Qi Gong des 6 sons »...

Le Qi Gong est un art énergétique chinois qui date de plus de 2500 ans, les exercices en référence à la Nature, allient mouvements simples, postures et travail sur la respiration. Ils agissent et nourrissent l'énergie des différents organes.

La pratique du Qi Gong stimule l'énergie vitale et favorise sa circulation dans tout le corps. Elle augmente le tonus et produit une sensation de bien-être.

**Tarif de la séance : 10€**

Plus d'infos : [fernande.courtet@wanadoo.fr](mailto:fernande.courtet@wanadoo.fr) ou 03 86 24 97 02.

**Fernande COURTET**

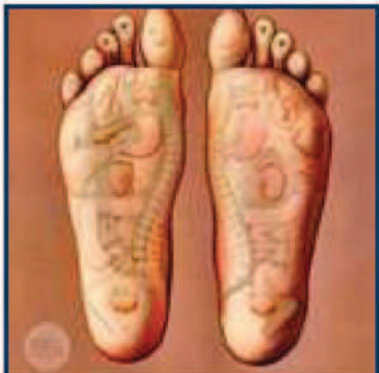
Professeure certifiée par l'Institut Européen de Qi Gong

Tél. 03 86 24 97 02

**\*A table !\***

Sur la pelouse du Domaine de Surgy : plateau-repas biologique pour 12€ (inscription au moins 2 jours avant) ou repas tiré du sac

Pour plus d'infos : 03 86 27 97 89



L'après-midi, Julie Barbier vous propose des séances de réflexologie plantaire :

- une séance découverte individuelle de 25min au tarif de 20€ ou
- une séance complète individuelle de 45min au tarif de 30€

La réflexologie plantaire est une pratique de massage thérapeutique et de bien-être. Chaque partie du corps correspond à une zone ou un point sur le pied. La réflexologie est très efficace contre le stress et permet de retrouver calme et sérénité.

Plus d'infos : 03 58 05 16 95 ou 06 27 85 03 65

**Julie BARBIER**

Praticienne diplômée de l'IFSH de Paris

Tél. 03 58 05 16 35  
ou 06 27 85 03 65

**Période de validité de l'offre : juillet et août 2018 (inclus)**

**Uniquement sur réservation au 03 86 24 97 02 - 06 27 85 03 65 - 03 86 27 97 89**

**Office de tourisme Clamecy Haut Nivernais - Bureau de Clamecy**  
7-9 rue du Grand Marché - 58500 Clamecy - Tél. 03 86 27 02 51  
[tourism.clamecy@wanadoo.fr](mailto:tourism.clamecy@wanadoo.fr) - Facebook : Clamecy Nivernais Tourisme