



ACCÈS



**UNE LOCALISATION  
PARFAITE À SEULEMENT  
QUELQUES MINUTES DE  
BEAUNE EN PLEIN CŒUR  
DE LA BOURGOGNE**

- 10 min de la gare de Beaune (12 km)
- 7 min de la sortie d'autoroute (A6)
- En voiture ou TGV :  
3h30 de Paris  
1h30 de Lyon  
2h de Genève  
0h30 de Dijon

## MODALITÉS DU SÉJOUR

### Pension complète

**Alimentation bio** issue de la ferme du domaine en fonction des saisons

### SÉJOUR HÉBERGEMENT SUITE 4\*

Palais abbatial - château

- 1 490 € pour 1 personne
- 1 890 € pour un couple

### SÉJOUR HÉBERGEMENT 3\*

Village des novices, habitat insolite

- 990 € pour 1 personne
- 1 290 € pour un couple

Possibilité arrivée la veille : nous consulter

Possibilité séjour avec des enfants : nous consulter

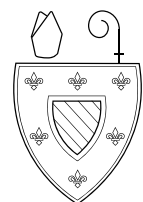
Conditions de réalisation : 20 participants minimum  
Conditions de règlement : par virement, 100 % du montant  
30 jours avant le stage. Possibilité d'échéancier de virement

Inscription/réservation : [www.domaineabbayedemaizieres.com](http://www.domaineabbayedemaizieres.com)

Les prix sont indiqués en TTC  
Les boissons alcoolisées et certaines activités à la carte font l'objet d'un supplément de prix

SÉJOUR 2021

DA YAN  
QI GONG

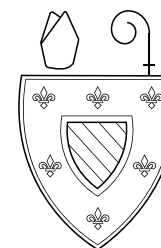


Domaine de  
**L'ABBAYE DE  
MAIZIÈRES**

Domaine de l'Abbaye de Maizières  
2, chemin de Maizières  
71350 Saint-Loup-Géanges

- ✉ [Contact@domainedemaizieres.fr](mailto:Contact@domainedemaizieres.fr)
- ☎ Info réservation : +33 (0)1 42 22 22 22
- 🌐 [www.domaineabbayedemaizieres.com](http://www.domaineabbayedemaizieres.com)

**DU MARDI 27 AVRIL  
AU VENDREDI 30 AVRIL**



Domaine de  
**L'ABBAYE DE  
MAIZIÈRES**

# UN SÉJOUR EN IMMERSION

L'Abbaye cistercienne de Maizières vous accueille dans un cadre exceptionnel de 12 ha avec un ensemble d'hébergements haut de gamme et insolites, piscines et spa, jardins monastiques. Son domaine naturel comprend un étang de 25 ha et une forêt de chênes de 750 ha pour de véritables « bains de forêt » et des expériences de sylvothérapie.

Le Qi Gong (Qi = souffle de la vie, Gong = travail ou maîtrise), issu de la médecine traditionnelle chinoise, est l'art de renforcer et faire circuler l'énergie vitale du corps. Cet art énergétique interne, basé sur des mouvements sans effort musculaire permet d'améliorer la santé, de renforcer la vitalité, d'évacuer le stress, l'anxiété et la fatigue chronique. La pratique en pleine nature et au cœur de la forêt participe à un renforcement accru des défenses immunitaires en stimulant particulièrement l'énergie défensive des poumons.



**Isabelle Pelissier**

Infirmière d'état certifiée conseillère de santé spécialisée en soins bien-être, Isabelle Pelissier est professeur de Qi Gong thérapeutique diplômée de l'EMCQG (école de médecine chinoise Qi Gong de Annecy) et de la FAEMC (Fédération des Arts énergétiques et martiaux chinois). Elle transmet son expérience dans un enseignement spécialisé sur les pratiques Zhi Neng Qi Gong intelligence du cœur, Da Yan Qi Gong (oiseau sauvage) et Wu Dang Qi Gong (mouvements du bonheur).

## SÉJOUR DA YAN QI GONG

Séjour type avec possibilité d'adaptation sur site en fonction du groupe.

### JOUR 1

- 9h00 : présentation du séjour et de la première forme du Da Yan Qi Gong.
- 10h00 : **apprentissage séquence 1.**
- 12h00 : déjeuner et temps libre.
- 15h00 : **pratique et apprentissage séquence 2.**
- 18h00 : activités à la carte et temps libre.
- 20h00 : dîner et méditations guidées facultatives.

### JOUR 2

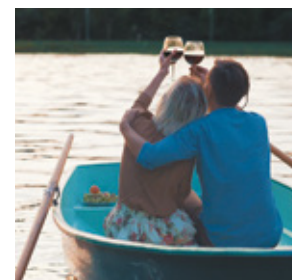
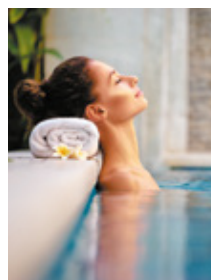
- 9h00 : **révision 1-2 et apprentissage séquence 5.**
- 12h00 : déjeuner et temps libre.
- 15h00 : **pratique en forêt de la forme abrégée 1-2-5.**
- 18h00 : activités à la carte et temps libre.
- 20h00 : dîner et méditations guidées facultatives.

### JOUR 3

- 9h00 : **apprentissage séquence 3.**
- 12h00 : déjeuner et temps libre.
- 15h00 : **pratique et apprentissage séquence 4.**
- 18h00 : activités à la carte et temps libre.
- 20h00 : dîner et méditations guidées facultatives.

### JOUR 4

- 9h00 : **révision 3-4 et apprentissage séquence 6.**
- 12h00 : déjeuner et temps libre.
- 15h00 : **pratique en bordure d'étang de l'enchaînement complet.**
- 17h30 : debriefing.
- 18h00 : départ.



## ACTIVITÉS À LA CARTE

### SPORTS LOISIRS & NATURE

- Randonnée pédestre.
- Footing, jogging, parcours Hebert.
- VTT, vélotourisme (pistes cyclables 50 km).
- Ballade en barque & canoë, pêche sur l'étang.
- Observation faune & avifaune.
- Tir à l'arc (parcours 30 Cibles 3D, 5 boucles).

### DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

- Pool house, piscine chauffée.
- Sauna et sauna infrarouge.
- Jacuzzi plein air.
- Massages, soins du corps et du visage
- Bains de forêt.

### DÉCOUVERTE & CULTURE

- Visite de la ferme élevage, maraichage & exposition faune-avifaune.
- Visite du verger & des vignes en exploitation biodynamique.
- Visite des anciennes caves et du moulin.
- Visite domaines viticoles de la Côte de Beaune & Climats de Bourgogne
- Aventure ExplorGames « Le Secret de l'Abbaye ».







ACCÈS



**UNE LOCALISATION  
PARFAITE À SEULEMENT  
QUELQUES MINUTES DE  
BEAUNE EN PLEIN CŒUR  
DE LA BOURGOGNE**

- 10 min de la gare de Beaune (12 km)
- 7 min de la sortie d'autoroute (A6)
- En voiture ou TGV :  
3h30 de Paris  
1h30 de Lyon  
2h de Genève  
0h30 de Dijon

## MODALITÉS DU SÉJOUR

### Pension complète

**Alimentation bio** issue de la ferme du domaine en fonction des saisons

### SÉJOUR HÉBERGEMENT SUITE 4\*

Palais abbatial - château

- 850 € pour 1 personne
- 1 090 € pour un couple

### SÉJOUR HÉBERGEMENT 3\*

Village des novices, habitat insolite

- 450 € pour 1 personne
- 650 € pour un couple

Possibilité arrivée la veille : nous consulter

Possibilité séjour avec des enfants : nous consulter

Conditions de réalisation : 20 participants minimum  
Conditions de règlement : par virement, 100 % du montant  
30 jours avant le stage. Possibilité d'échéancier de virement

Inscription/réserveation : [www.domaineabbayedemaizieres.com](http://www.domaineabbayedemaizieres.com)

Les prix sont indiqués en TTC  
Les boissons alcoolisées et certaines activités à la carte font l'objet d'un supplément de prix

SÉJOUR 2021

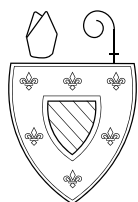
DA YAN  
QI GONG



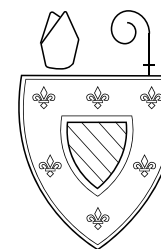
Domaine de l'Abbaye de Maizières  
2, chemin de Maizières  
71350 Saint-Loup-Géanges

- ✉ [Contact@domainedemaizieres.fr](mailto:Contact@domainedemaizieres.fr)
- ☎ Info réservation : +33 (0)1 42 22 22 22
- 🌐 [www.domaineabbayedemaizieres.com](http://www.domaineabbayedemaizieres.com)

DU SAMEDI 5 JUIN  
AU DIMANCHE 6 JUIN



Domaine de  
**L'ABBAYE DE  
MAIZIÈRES**



Domaine de  
**L'ABBAYE DE  
MAIZIÈRES**

# UN SÉJOUR EN IMMERSION

L'Abbaye cistercienne de Maizières vous accueille dans un cadre exceptionnel de 12 ha avec un ensemble d'hébergements haut de gamme et insolites, piscines et spa, jardins monastiques. Son domaine naturel comprend un étang de 25 ha et une forêt de chênes de 750 ha pour de véritables « bains de forêt » et des expériences de sylvothérapie.

Le Qi Gong (Qi = souffle de la vie, Gong = travail ou maîtrise), issu de la médecine traditionnelle chinoise, est l'art de renforcer et faire circuler l'énergie vitale du corps. Cet art énergétique interne, basé sur des mouvements sans effort musculaire permet d'améliorer la santé, de renforcer la vitalité, d'évacuer le stress, l'anxiété et la fatigue chronique. La pratique en pleine nature et au cœur de la forêt participe à un renforcement accru des défenses immunitaires en stimulant particulièrement l'énergie défensive des poumons.



**Isabelle Pelissier**

Infirmière d'état certifiée conseillère de santé spécialisée en soins bien-être, Isabelle Pelissier est professeur de Qi Gong thérapeutique diplômée de l'EMCQG (école de médecine chinoise Qi Gong de Annecy) et de la FAEMC (Fédération des Arts énergétiques et martiaux chinois). Elle transmet son expérience dans un enseignement spécialisé sur les pratiques Zhi Neng Qi Gong intelligence du cœur, Da Yan Qi Gong (oiseau sauvage) et Wu Dang Qi Gong (mouvements du bonheur).



## SÉJOUR DA YAN QI GONG

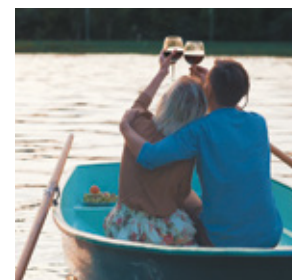
Séjour type avec possibilité d'adaptation sur site en fonction du groupe.

### JOUR 1

- 9 h 00 : présentation du séjour et de la première forme du Da Yan Qi Gong.
- 10 h 00 : **apprentissage séquence 1.**
- 12 h 00 : déjeuner et temps libre.
- 15 h 00 : **pratique et apprentissage séquence 2 en forêt.**
- 18 h 00 : activités à la carte et temps libre.
- 20 h 00 : dîner et méditations guidées facultatives.

### JOUR 2

- 9 h 00 : **révision 1-2 et apprentissage séquence 5.**
- 12 h 00 : déjeuner et temps libre.
- 15 h 00 : **pratique en bordure d'étang de la forme abrégée complète.**
- 17 h 30 : debriefing.
- 18 h 00 : départ.



## ACTIVITÉS À LA CARTE

### SPORTS LOISIRS & NATURE

- Randonnée pédestre.
- Footing, jogging, parcours Hebert.
- VTT, vélotourisme (pistes cyclables 50 km).
- Ballade en barque & canoë, pêche sur l'étang.
- Observation faune & avifaune.
- Tir à l'arc (parcours 30 Cibles 3D, 5 boucles).

### DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

- Pool house, piscine chauffée.
- Sauna et sauna infrarouge.
- Jacuzzi plein air.
- Massages, soins du corps et du visage.
- Bains de forêt.

### DÉCOUVERTE & CULTURE

- Visite de la ferme élevage, maraichage & exposition faune-avifaune.
- Visite du verger & des vignes en exploitation biodynamique.
- Visite des anciennes caves et du moulin.
- Visite domaines viticoles de la Côte de Beaune & Climats de Bourgogne
- Aventure ExplorGames « Le Secret de l'Abbaye ».

