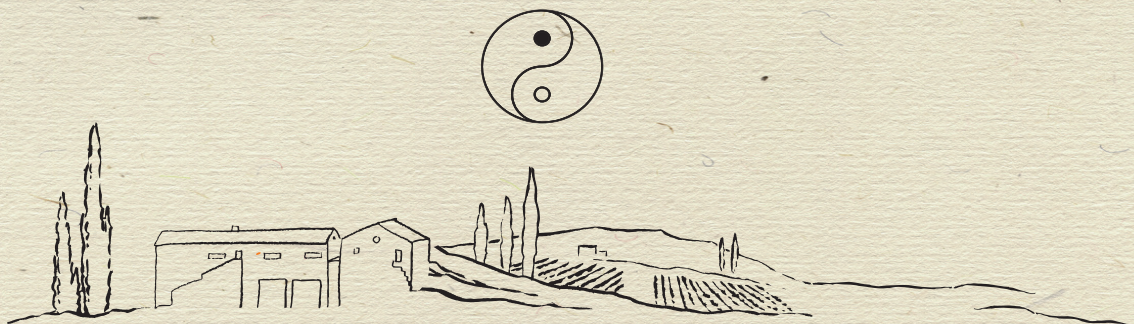


les ateliers Cazaban



INITIATION AU QI QONG, TAÏ CHI, SHIATSU ET YOGA



Entre Montagne Noire et Pyrénées, au cœur de l'appellation Cabardès et à l'écart des bruits du monde, nous organisons des ateliers pour continuer à apprendre et à se ressourcer. Vous serez logés dans des gîtes contemporains au cœur du domaine qui pratique une viticulture biodynamique. Accompagnés par des intervenants expérimentés, vous profiterez de prestations que nous voulons haut de gamme. Comme pour nos vins, nos ateliers se veulent très qualitatifs, aux carrefours des relations avec les hommes et la nature.

L'ATELIER

Xavier – Praticien Shiatsu diplômé – vous initie aux disciplines du Qi Qong, Tai Chi, Shiatsu et Yoga à travers des séances collectives autour de la piscine du domaine le matin et vous invite à des soins individuels de Shiatsu l'après-midi. Ambiance Zen et recentrage sur soi.

Les faits marquants du séjour :

- Cours collectifs journaliers de trois heures en groupe de 7 à 10 personnes.
- Un soin individuel de shiatsu d'une durée d'une heure.
- Elaboration d'un programme d'automassage et de mouvements spécifiques pour chacun, fonction de ses objectifs, à mettre en place à la suite du séjour.
- Visite des chais et dégustation commentée des vins du Domaine de Cazaban

INTERVENANT

XAVIER PORTER-LADOUSSE

Xavier pratique le yoga et les arts martiaux depuis 1997 et le shiatsu et le Qi Gong depuis 2001. Diplômé de « The European Shiatsu School », Londres et certifié FFST en 2005, il a assisté Chris Jarmey, Michael Rose et Andrew Parfitt de 2005 à 2011. Formateur en shiatsu et qi gong depuis 2008, Xavier a fondé l'école Shiatsu Atlantique en 2010, ce qui lui a permis d'apprendre énormément de choses ! Praticien shiatsu à La Baule, Xavier a obtenu le titre de Spécialiste Shiatsu en 2015. Depuis 2016 il enseigne également le Tai Chi.

PRESTATIONS

- 4 jours avec 4 nuits en gîte contemporain. Accès piscine de Juin à Octobre.
- Cours collectifs et soins individuels assurés par un praticien diplômé.
- Tapis Shiatsu et linges de soins fournis.
- Dégustation de la gamme des vins du Domaine de Cazaban le soir de la deuxième journée.

TARIFS

595 € TTC/personne.
Nuit supplémentaire
80 € TTC/personne

DATES

9 au 12 Septembre
2019