

Une semaine de ressourcement au pays de Herve

avec Marc Lucas,
professeur de Tai
Chi et Qi Gong, et
Karin Schepens,
naturopathe.



Vous souhaitez faire une pause, loin de la routine, dans un gîte rural (en chambre individuelle ou à 2) au beau milieu des bocages ? Un retour à la simplicité de vivre ici et maintenant, en quête de lien à soi, aux autres et à la nature ? Ce stage est pour vous !

Du 8 au 14 août 2026

Augmenter votre capital vital, fortifier vos défenses immunitaires, améliorer votre sommeil, prévenir l'ostéoporose, les maux articulaires, choyer vos intestins, ... tout en vous faisant plaisir.

Vous découvrirez la cuisine santé de Karin, une alimentation vivante, respectueuse tant des besoins du corps que de l'aliment lui-même ainsi que ses **4 ateliers RESET de nutrition appliquée (théorie et pratique), riches en conseils naturopathiques**, en collaboration, avec Françoise, réflexologue, praticienne en sylvothérapie et passionnée de maraîchage.

Vous apprendrez à **faire votre pain au levain, votre pain de graines sans gluten, votre moutarde, votre pétillant de mélisse, votre ricotta au lait cru issu de la ferme, votre kéfir de fruits, ...** Facile et tellement savoureux !

Vous pourrez pratiquer le **Tai Chi** et le **Qi Gong** au quotidien avec Marc, sillonner les alentours boisés et **cueillir des plantes sauvages** avec Jacques, moniteur de **marche nordique** et vous initier à la **sylvothérapie** avec Françoise.

Informations pratiques

Du samedi 8 au vendredi 14 août

Arrivée souhaitée : samedi vers 13h30.

(Début du cours de Tai Chi à 15h).

Fin du stage : vendredi vers 13h.

Prix

845 euros (6 nuitées), activités comprises.

Pension complète (hébergement en chambre double avec SDB et WC privé).

En chambre individuelle : 1.095 euros.

Le plaisir de la table est souvent accompagné d'une «bonne bouteille» ?! Ce type de complément n'est pas compris dans le prix de la pension mais peut être apporté par vos soins, ou bien sûr, acheté dans les environs.

Réservation

reset@icone.be (0476/30 30 81)

Si ce havre de paix vous tente, pensez à vous inscrire rapidement, **les places sont limitées à 25 participants.**

Pour le respect (planning) de chacun et pour la bonne organisation du stage, nous vous demandons un **acompte de 30% à la réservation.**

En cas de désistement de votre part, nous n'avons de solution de remboursement possible que si votre annulation peut profiter à d'autres personnes n'ayant pu s'inscrire, ou que vous ayez un souci de santé attesté par un document médical.

Païement du solde
le 1^{er} juillet

N'hésitez pas à contacter Karin Schepens au 0476/30 30 81 pour tout complément d'infos. Au plaisir de vivre cette semaine ensemble.
<http://reset.icone.be>

