

# ACTIVITES AU DOMAINE DES ETANGS - *ACTIVITIES SHEET AT THE DOMAINE DES ETANGS*

**ETE 2020 - *SUMMER 2020***

## **CHRIS QUINTEIRO**

Naturopathe Iridologue - *Naturopathic Iridologist*

Du 1er au 12 Juillet 2020 - *From the 1st to the 12th of July 2020*

Du 27 Juillet au 08 Août 2020 - *From the 27th to the 8th of August 2020*

8 max - Gratuit - *Complimentary*

## **FRANCINE THEKAL**

Spécialiste certifiée du Kobido - *Certified Kobido specialist*

Du 10 au 13 Juillet 2020 - *From the 10th to the 13th of July 2020*

Payant - *Chargeable*

Tarif par séance, à régler à la réservation - *Rate per session, to be paid upon reservation : 185€*

## **ARNAULD PONTIER**

Tai Chi Chuan, QiGong, Do-In, Relaxation, Méditation

Du 13 au 26 Juillet 2020 - *From the 13 to the 26th of July 2020*

Du 9 au 24 Août 2020 - *From the 9th to the 24th of August*

8 max - Gratuit - *Complimentary*

**CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE***

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

# CHRIS QUINTEIRO : NATUROPATHE IRIDOLOGUE - *NATUROPATHIC IRIDOLOGIST*

**Du 01 au 6 juillet 2020 – *From the 1st to the 6th of July 2020***

|                     | Mercredi 1er Juillet<br><i>Wednesday 1st July</i>                    | Jeudi 2 Juillet<br><i>Thursday 2nd July</i>  | Vendredi 3 Juillet<br><i>Friday 3rd July</i>                    | Samedi 4 Juillet<br><i>Saturday 4th July</i>  | Dimanche 5 Juillet<br><i>Sunday 5th July</i>  | Lundi 6 Juillet<br><i>Monday 6th July</i>                                     |
|---------------------|--|--|---|---|---|---|
| 9h00<br>-<br>9h30   | Yoga : Salutation au Soleil<br><br><i>Yoga : Sun Salutation</i>      | Yoga : Salutation au soleil<br><br><i>Yoga : Sun Salutation</i>                                      | Yoga : Salutation au soleil<br><br><i>Yoga : Sun Salutation</i> | Yoga : Les mouvements de l'arbre<br><br><i>Yoga : The movements of the tree</i>               | Exercices pour recharger son corps en énergie<br><br><i>Exercises for recharging one's body with energy</i> | Méditation "Ecouter la nature"<br><br><i>Meditation "Listening to Nature"</i> |
| 9h30<br>-<br>11h00  | Marche contemplative<br><br><i>Contemplative walk</i>                | Respirer et mieux se connaître n°1<br><br><i>Breathing and getting to know each other better n°1</i> | Marche contemplative<br><br><i>Contemplative walk</i>           | Respirer et mieux se connaître n°2<br><br><i>Breathing and getting to know each other n°2</i> | Marche contemplative<br><br><i>Contemplative walk</i>   | Yoga du dos<br><br><i>Back Yoga</i>   |
| 11h15<br>-<br>12h00 | Moment de partage<br><br><i>Moment of sharing</i>                    | Moment de partage<br><br><i>Moment of sharing</i>  | Pieds dans l'eau<br><br><i>Feet in the water</i>                | Moment de partage<br><br><i>Moment of sharing</i>   | Partage pieds dans la terre<br><br><i>Sharing feet in the ground</i>  | Moment de partage<br><br><i>Moment of sharing</i>                             |
| 16h00<br>-<br>17h30 | Yoga du silence<br><br><i>Silence Yoga</i>                           | Yoga de l'instant présent<br><br><i>Yoga of the Present Moment</i>                                   | Yoga pour la digestion<br><br><i>Yoga for digestion</i>         | La nature et moi : se réinventer<br><br><i>Nature and me: reinventing ourselves</i>           | Respirer et gérer l'anxiété<br><br><i>Breathing and managing anxiety</i>                                    | Exercices pour l'équilibre n°1<br><br><i>Balance exercises n°1</i>            |
| 17h45<br>-<br>19h00 | Méditation de la libellule<br><br><i>Meditation of the dragonfly</i> | Méditation du chêne<br><br><i>Oak Meditation</i>   | Méditation du sureau<br><br><i>Elderberry Meditation</i>        | Méditation des éléments<br><br><i>Meditation of the elements</i>                              | Méditation de l'air<br><br><i>Air meditation</i>  | Méditation du prunellier<br><br><i>Meditation of the blackthorn tree</i>      |

**CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE***

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

# CHRIS QUINTEIRO : NATUROPATHE IRIDOLOGUE - *NATUROPATHIC IRIDOLOGIST*

**Du 07 au 12 juillet 2020 – *From the 7th to the 12th of July 2020***

|                     | Mardi 7 Juillet<br><i>Tuesday 7th July</i>                                  | Mercredi 8 Juillet<br><i>Wednesday 8th July</i>  | Jeudi 9 Juillet<br><i>Thursday 9th July</i>                                     | Vendredi 10 Juillet<br><i>Friday 10th July</i>                        | Samedi 11 Juillet<br><i>Saturday 11th July</i>                          | Dimanche 12 Juillet<br><i>Sunday 12th July</i>                     |
|---------------------|---|--|---|---|---|--|
| 9h00<br>-<br>9h30   | Yoga : Réchauffer les articulations<br><br><i>Yoga : Warming the joints</i> | Marche contemplative<br><br><i>Contemplative walk</i>  | Yoga pour le système immunitaire<br><br><i>Yoga for the immune system</i>       | Bouger et se réinventer<br><br><i>Moving and reinventing yourself</i> | Yoga dynamique<br><br><i>Dynamic Yoga</i>                               | Yoga : Salutation au soleil<br><br><i>Yoga : Sun Salutation</i>    |
| 9h30<br>-<br>11h00  | Yoga des yeux<br><br><i>Eyes Yoga</i>                                       | Yoga de la joie<br><br><i>Yoga of Joy</i>  | Marche et respiration<br><br><i>Walking and breathing</i>                       | Atelier de respiration<br><br><i>Breathing workshop</i>               | Marche contemplative<br><br><i>Contemplative walk</i>                   | Yoga pour les hanches<br><br><i>Yoga for the hips</i>              |
| 11h15<br>-<br>12h00 | Moment de partage<br><br><i>Moment of sharing</i>                           | Moment de partage<br><br><i>Moment of sharing</i>  | Moment de partage<br><br><i>Moment of sharing</i>                               | Moment de partage<br><br><i>Moment of sharing</i>                     | Moment de partage<br><br><i>Moment of sharing</i>                       | Moment de partage<br><br><i>Moment of sharing</i>                  |
| 16h00<br>-<br>17h30 | Yoga pour l'harmonie<br><br><i>Yoga for Harmony</i>                         | Respirer et mieux se connaître n°3<br><br><i>Breathing and getting to know each other better n°3</i> | Yoga : Les mouvements de l'arbre<br><br><i>Yoga : The movements of the tree</i> | Yoga pour bien dormir<br><br><i>Yoga for good sleep</i>               | Respirer et gérer le stress<br><br><i>Breathing and managing stress</i> | Exercices pour l'équilibre n°2<br><br><i>Balance exercises n°2</i> |
| 17h45<br>-<br>19h00 | Méditation de la noisette<br><br><i>Meditation of the hazelnut</i>          | Méditation pour se réinventer<br><br><i>Meditation to reinvent oneself</i>                           | Méditation de la terre<br><br><i>Meditation of the earth</i>                    | Méditation de la paix<br><br><i>Peace Meditation</i>                  | Méditation<br><br><i>Meditation</i>                                     | Méditation de la gratitude<br><br><i>Meditation of Gratitude</i>   |

**CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE***

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

# FRANCINE THEKAL : SPECIALISTE CERTIFIEE DU KOBIDO - *CERTIFIED KOBIDO SPECIALIST*

Du 10 au 13 juillet 2020 – *From the 10th to the 13th of July 2020*

Tarif par séance, à régler à la réservation – *Rate per session, to be paid upon reservation : 185€*

|                     | Vendredi 17 Juillet<br><i>Friday 17th July</i>                    | Samedi 18 Juillet<br><i>Saturday 18th July</i>                    | Dimanche 19 Juillet<br><i>Sunday 19th July</i>                    | Lundi 13 Juillet<br><i>Monday 13th July</i>                       |
|---------------------|---|---|---|---|
| 10h00<br>-<br>11h00 | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> |
| 11h30<br>-<br>12h30 | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> |
| 14h00<br>-<br>15h00 | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> |
| 15h30<br>-<br>16h30 | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> |
| 17h00<br>-<br>18h00 | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> | Séance de Kobido individuelle<br><i>Individual Kobido Session</i> |

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

# ARNAULD PONTIER : Tai Chi Chuan, QiGong, Do-In, Relaxation, Meditation

**Du 13 au 19 Juillet 2020 - *From the 13th to the 19th of July 2020***

|                     | Lundi 13 Juillet<br><i>Monday 13th July</i>                            | Mardi 14 Juillet<br><i>Tuesday 14th July</i>                           | Mercredi 15 Juillet<br><i>Wednesday 15th July</i>                      | Jeudi 16 Juillet<br><i>Thursday 16th July</i>                          | Vendredi 17 Juillet<br><i>Friday 17th July</i>                         | Samedi 18 Juillet<br><i>Saturday 18th July</i>                         | Dimanche 19 Juillet<br><i>Sunday 19th July</i>                         |
|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 9h00<br>-<br>9h40   | Gym respiratoire<br>niveau 1<br><br><i>Respiratory Gym<br/>Level 1</i> | QiGong de l'été<br><br><i>Summer QiGong</i>                            | Initiation Tai Chi<br>Chuan<br><br><i>Tai Chi Chuan<br/>Initiation</i> | Initiation Do-In<br><br><i>Do-In Initiation</i>                        | Qi-Gong de l'Eté<br><br><i>Summer QiGong</i>                           | Initiation Tai Chi<br>Chuan<br><br><i>Tai Chi Chuan<br/>Initiation</i> | QiGong de l'arbre<br><br><i>QiGong of the tree</i>                     |
| 11h00<br>-<br>12h00 | Initiation Do-In<br><br><i>Do-In Initiation</i>                        | Initiation Tai Chi<br>Chuan<br><br><i>Tai Chi Chuan<br/>Initiation</i> | QiGong de l'Eté<br><br><i>Summer QiGong</i>                            | Initiation Tai Chi<br>Chuan<br><br><i>Tai Chi Chuan<br/>Initiation</i> | Initiation Tai Chi<br>Chuan<br><br><i>Tai Chi Chuan<br/>Initiation</i> | Gym respiratoire<br>niveau 1<br><br><i>Respiratory Gym<br/>Level 1</i> | Gym respiratoire<br>niveau 2<br><br><i>Respiratory Gym<br/>Level 2</i> |
| 16h00<br>-<br>17h15 | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                         | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                         | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                         | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                         | Gym respiratoire<br>niveau 3<br><br><i>Respiratory Gym<br/>Level 3</i> | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                         | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                         |
| 16h00<br>-<br>18h40 | QiGong de l'arbre<br><br><i>QiGong of the tree</i>                     | Gym respiratoire<br>niveau 1<br><br><i>Respiratory Gym<br/>Level 1</i> | Initiation Do-In<br><br><i>Do-In Initiation</i>                        | Gym respiratoire<br>niveau 2<br><br><i>Respiratory Gym<br/>Level 2</i> | Relaxation-<br>Méditation<br><br><i>Relaxation<br/>Meditation</i>      | QiGong du vieux<br>sage<br><br><i>QiGong of the old sage</i>           | Relaxation-<br>Méditation<br><br><i>Relaxation<br/>Meditation</i>      |

**CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE***

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

## ARNAULD PONTIER : Tai Chi Chuan, QiGong, Do-In, Relaxation, Meditation

**Du 20 au 26 Juillet 2020 - *From the 20th to the 26th of July 2020***

|                     | Lundi 20 Juillet<br><i>Monday 20th July</i>                     | Mardi 21 Juillet<br><i>Tuesday 21th July</i>                    | Mercredi 22 Juillet<br><i>Wednesday 22th July</i>               | Jeudi 23 Juillet<br><i>Thursday 23rd July</i>                   | Vendredi 24 Juillet<br><i>Friday 24th July</i>                  | Samedi 25 Juillet<br><i>Saturday 25th July</i>                  | Dimanche 26 Juillet<br><i>Sunday 26th July</i>                  |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9h00<br>-<br>9h40   | QiGong de l'arbre<br><br><i>QiGong of the tree</i>              | Initiation Tai Chi Chuan<br><br><i>Tai Chi Chuan Initiation</i> | Qi-Gong de l'Été<br><br><i>Summer QiGong</i>                    | Initiation Do-In<br><br><i>Do-In Initiation</i>                 | Initiation Tai Chi Chuan<br><br><i>Tai Chi Chuan Initiation</i> | QiGong de l'été<br><br><i>Summer QiGong</i>                     | Gym respiratoire niveau 2<br><br><i>Respiratory Gym Level 2</i> |
| 11h00<br>-<br>12h00 | Gym respiratoire niveau 1<br><br><i>Respiratory Gym Level 1</i> | Gym respiratoire niveau 1<br><br><i>Respiratory Gym Level 1</i> | Initiation Tai Chi Chuan<br><br><i>Tai Chi Chuan Initiation</i> | Initiation Tai Chi Chuan<br><br><i>Tai Chi Chuan Initiation</i> | QiGong de l'Été<br><br><i>Summer QiGong</i>                     | Initiation Tai Chi Chuan<br><br><i>Tai Chi Chuan Initiation</i> | Initiation Do-In<br><br><i>Do-In Initiation</i>                 |
| 16h00<br>-<br>17h15 | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                  | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                  | Gym respiratoire niveau 2<br><br><i>Respiratory Gym Level 2</i> | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                  | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                  | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                  | Gym myofasciale<br><br><i>Miosfasciale gym</i>                  |
| 16h00<br>-<br>18h40 | Relaxation-Méditation<br><br><i>Relaxation Meditation</i>       | QiGong du vieux sage<br><br><i>QiGong of the old sage</i>       | Relaxation-Méditation<br><br><i>Relaxation Meditation</i>       | Gym respiratoire niveau 3<br><br><i>Respiratory Gym Level 3</i> | Initiation Do-In<br><br><i>Do-In Initiation</i>                 | Gym respiratoire niveau 1<br><br><i>Respiratory Gym Level 1</i> | QiGong de l'arbre<br><br><i>QiGong of the tree</i>              |

**CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE***

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*