



DER ALPINE KRAFTPLATZ

# Trouver son équilibre intérieur



## Semaine de méditation

AVEC MANUELA JACOB

Au cours de cette semaine de méditation animée par notre **professeure de qigong pleine d'empathie, Manuela Jacob**, un voyage tout à fait particulier vers vous-même vous attend. Le qigong – cet art chinois millénaire du bien-être – allie **mouvements fluides, respiration consciente** et **pleine conscience méditative**.

Les exercices ont un effet apaisant, fortifiant et équilibrant : ils favorisent la **circulation de l'énergie** et activent vos **capacités naturelles d'auto-guérison**. Que vous souhaitiez réduire votre stress, renforcer votre résilience ou simplement trouver plus de sérénité intérieure: cette semaine vous offre un espace propice au changement – en douceur, avec puissance et de manière durable.



### NOTRE CONSEIL

La participation aux cours est gratuite pour nos clients ! Séances de 60 minutes le matin et l'après-midi (du lundi au vendredi).

Pour plus d'informations sur le programme, rendez-vous sur notre page d'accueil à l'adresse **www.alpenrose.at**

03/05 – 08/05/26 • 07/06 – 12/06/26

05/07 – 10/07/26 • 09/08 – 14/08/26

18/10 – 23/10/26 • 22/11 – 27/11/26

20/12 – 25/12/26

### TROIS SEMAINES THÉMATIQUES DE QIGONG AU CHOIX :

Retrouvez votre équilibre intérieur grâce à la **puissance des mouvements conscients** et à la **sérénité issue de la sagesse orientale**.

## Semaine détox au qigong

Lâchez prise sur ce qui vous pèse. Faites une pause, respirez profondément, épanouissez-vous. Activez vos capacités d'auto-guérison, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

## Semaine de qigong Shaolin

Entrez dans l'univers des moines Shaolin. Des exercices puissants et centrés, associés à un savoir ancestral, vous apporteront une nouvelle clarté d'esprit et une force intérieure.

## QIWO – détente orientale

Un mélange harmonieux de qigong, de yoga et d'éléments d'arts martiaux. Sentez comment votre stabilité physique et votre paix intérieure se rétablissent.

**Pavillon de yoga  
au bord de l'étang  
aux nénuphars**

**NOUVEAU**  
à partir de  
l'automne  
2026 !

