

Le calendrier 2025-2026

Du 8 au 11 novembre 2025

Du 23 au 25 mai 2026

Du 11 au 14 juillet 2026

Programme :

Les sessions de 2 jours comprennent :

- un module découverte au yoga aérien
- Un parcours marché consacré à la contemplation des paysages de la station (à la découverte des cheminées des fées, du moine de Champlan aux demoiselles coiffées de la Saussaz)
- Une gamme de soins énergétiques dont les massages thérapeutiques à la bougie et les soins capillaire aux argiles Terre de couleur
- Des temps de pratiques artistiques individuels et/ou collectifs.

Les sessions de 3 jours comprennent en sus :

- Une initiation au Om chanting
- Une séance de Qi gong au plan d'eau d'albiez Montrond face aux aiguilles d'Arves

Tarifs :

Coût pour 2 jours : 230 €

Coût pour 3 jours : 345 €

Réservation des hébergements auprès de la scierie de la grande ourse : Chambre individuelle (90 €) ou partagée (70 €)



Les séjours bien-être transplantés à la scierie de la grande ourse



Art Ka Di

ART ET BIEN-ÊTRE

Association loi 1901

Présidente Madame Toutain Karen

47 rue Saint Jacques

91490 Milly la Forêt

contact@artkadi.com

06.13.01.58.24

Contenu protégé par les droits d'auteurs @Septembre 2025

La scierie de la grande ourse accueille les stagiaires sur des week-end prolongés dans un cadre d'exception au cœur de la vallée de la Maurienne au col du Mollard pour des sessions art & bien-être.

Articulation fine de moments de détente avec des soins énergétiques et capillaires, des marches immergées et contemplatives, des pratiques artistiques sportives et culturelles :

Qi gong, Om chanting, Yoga aérien, art-thérapie (dansé, ou dessiné), bioesthétique (avec l'innocuité de produits 100% végétale), sylvothérapie (immersion en forêt).

Qu'est-ce que le Qi gong ?

Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique associée à des techniques de respiration. Cette technique est basée sur la connaissance et la maîtrise du souffle associant mouvements lents (parfois dansés), exercices respiratoires et densité de concentration.

Qu'est-ce que la sylvothérapie ?

Thérapie alternative consistant à traiter certaines affections physiques ou psychologiques par l'interaction avec les arbres en milieu forestier. La **sylvothérapie** s'est développée face à la montée du stress dans la société moderne : elle vise à améliorer le *bien-être*.

Qu'est-ce qu'un massage thérapeutique ?

La massothérapie allie les bienfaits d'une séance de soins énergétiques avec ceux d'un moment de détente par l'application de techniques manuelles de massage par le toucher thérapeutique et des médiums tels que la bougie.

Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

L'art-thérapie utilise l'art comme processeur dans une visée humanitaire et sanitaire, et s'appuie sur les capacités préservées de la personne.

Qu'est-ce que le yoga aérien ?

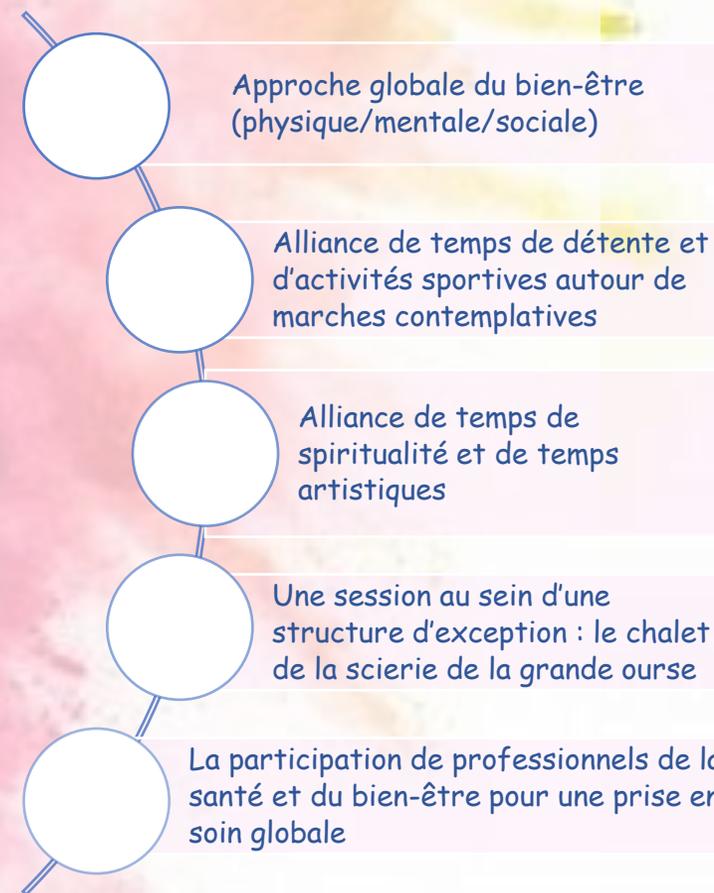
Aussi connu sous le nom de yoga suspendu, le yoga aérien permet la mise en mouvement du corps à l'aide d'un tissu (hamac) suspendu au plafond. Cette activité est inspirée du yoga traditionnel, mais aussi de l'art du cirque, du pilates ou de la danse.

Grâce à la pesanteur et à la suspension dans les airs les postures sont facilitées par le soutien du hamac, réduisant les douleurs physiques tout en pratiquant une activité sportive douce.

Qu'est-ce que le om chanting ?

Cette technique traditionnelle se pratique en groupe, en cercle et utilise la vibration du son OM pour diluer des énergies négatives. Elle possède un potentiel d'harmonisation, d'équilibrage et d'unification important. Au delà de faire vibrer les cordes vocales, le son Om fait vibrer la cage thoracique et tout l'intérieur du corps participant de sa purification. Cette pratique collective agit également sur l'environnement (jusqu'à 2km)

Les spécificités de ce dispositif art& bien-être proposé par Art-Ka-Di à albiez-Montrond (73)



NB : Votre hôte met aussi à disposition ses gîtes sur le plateau du lieu dit l'Endroit où une vue 180 degrés sur le mont Emy, les aiguilles d'Arve et le glacier de l'Etendard

Aux pauses méridiennes un buffet froid vous sera servi dans l'enceinte d'une ancienne scierie dotée de ses machineries traditionnelles pour un dépaysement garanti