



STAGE D'ÉTÉ DE QI GONG ET DE TAI CHI



Lundi 27 au Jeudi 30 Juin
9 h 30 – 17 h à ETEL

Au programme :

Qi Gong des 8 Trésors et des animaux
Exercices de saison. Marche méditative

Forme aux 108 mouvements : apprentissage et approfondissement

Dans le cadre naturel de la Ria d'Étel, venez pratiquer les pieds dans l'herbe et le regard sur l'horizon, au rythme lent de la respiration.

Prendre le temps de goûter la flot des mouvements
et profiter des effets vivifiants d'une pratique profonde.

Le stage est accessible à tous.

La pratique par petits groupes de niveaux permet à chacun de trouver sa place.

Participation : 200€ (ou 50€/jour)

Équipement à prévoir : une tenue confortable, de couleur neutre pour la pratique,
un pique-nique pour le repas du midi, du thé ou de l'eau.

Pour vous inscrire, merci de renvoyer ce bulletin, avec les arrhes
(= 50% de votre participation), à l'adresse suivante :
Claire Le Bohec 63 bis rue des Champs 56 550 Belz



Bulletin d'inscription :



Nom :

Prénom :

Ville de résidence :

No de téléphone :

Adresse mail :

Motivations pour participer au stage. Expériences de Tai Chi ou Qi Gong auparavant :