



STAGE D'ÉTÉ DE QI GONG ET DE TAI CHI



Lundi 3 au Jeudi 6 Juillet
9 h 30 – 17 h à ETEL

Au programme :
Qi Gong de saison, marche des animaux,
Marches méditatives et tonifiantes,
Enchaînement de Tai Chi

- Dans le cadre naturel de la Ria d'Etel, 4 jours au contact de la nature pour
- Découvrir des outils de détente et d'énergie que vous pourrez refaire chez vous ensuite.
 - Développer souplesse, coordination, équilibre, concentration ...
 - Ralentir, se ressourcer, respirer et bouger en conscience.
 - Prendre soin de votre corps et de votre esprit.

Le stage est accessible à tous. La pratique en petits groupes de niveaux permet à chacun de trouver sa place et d'évoluer à son rythme.

Participation : 240€

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 :