



STAGE D'ÉTÉ DE QI GONG ET DE TAI CHI



Lundi 28 juin au Jeudi 1er Juillet
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 le sable, 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 les niveaux. Il forme une unité, mais si vous ne pouvez venir à l'ensemble il est possible de s'inscrire à la journée.

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.

Hébergements sur place :
> Camping municipal d'Étel
> Gîte ou chambre d'hôtes
Renseignements auprès de l'association.

Pour vous inscrire, merci de renvoyer ce bulletin avant le 19 juin, 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 :