



STAGE D'HIVER DE QI GONG, TAI CHI ET MÉDITATION



Lundi 20 au Jeudi 23 Février 2023
9 h 30 - 17 h à Ploemel (56)

4 jours pour se relier à soi, au souffle, au mouvement et à l'instant présent.
4 jours pour découvrir et approfondir des outils simples et puissants,
source de détente, d'équilibre, d'enracinement, de présence à soi et d'énergie.

Qi Gong de saison, marches conscientes, travail de respiration,
les exercices sont accessibles à tous.

Les journées alternent entre des temps de pratique collective et des ateliers en petits
groupes de niveau, afin que chacun puisse évoluer à son rythme.

Si le stage est une expérience en soi, il a également pour intention de transmettre des
exercices réutilisables au quotidien, à employer en toute autonomie jour après jour.
Chacun repart avec les batteries rechargées et de quoi continuer à cheminer chez soi.

Nous nous retrouverons au Centre les Chemins, lieu-dit Corn er Houet à Ploemel,
situé à 2 mn d'Aray.

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

Participation : 200€ (ou 50€ la journée)

Renseignements au 06.75.03.90.97 auprès de Claire Le Bohec

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
Les chèques sont à libeller au nom de Claire le Bohec



Bulletin d'inscription :



Nom et prénom :

Ville de résidence :

No de téléphone :

Adresse mail :

Motivations pour participer au stage. Expériences du Tai Chi, Qi Gong ou méditation auparavant :