



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



Lundi 4 au Jeudi 7 Mars 2024
9 h 30 – 17 h à PLOEMEL (56)

Ressourcement, souffle, assouplissement, détente, enracinement, alignement ...

Un programme complet où Qi Gong, Tai Chi et Méditation
conjuguent leurs bienfaits.

Une immersion de quatre jours, accessible à tous,
pour découvrir et approfondir ces différentes disciplines et cheminer vers le bien-être et l'énergie.

Vous repartirez à la fin du stage avec des exercices et des outils à réemployer dans votre
quotidien, pour votre équilibre corporel, émotionnel et mental.

La pratique en petits groupes de niveaux permet un travail adapté à chacun et une progression
personnalisée, soutenu par la synergie du groupe.

Lieu : Centre les Chemins, lieu-dit Corn er Houet, 7 route du Moustoir à Ploemel.

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

Participation : 240€

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 :