



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



Lundi 17 au Jeudi 20 Février 2025
9 h 30 – 17 h à PLOEMEL (56)

Détente, assouplissement, alignement, enracinement, ressourcement ...

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

Une immersion de quatre jours, dans le bain vivifiant de la pratique,
pour découvrir et approfondir ces activités et cheminer vers l'harmonie du corps et de l'esprit.
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 :