



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



Lundi 14 au Jeudi 17 Février 2022
9 h 30 – 17 h à AURAY (56)

Le stage est accessible à tous les niveaux.

Il se déroule au Centre les Chemins, lieu-dit Corn er Houet à Ploemel, situé à 2 mn d'Auray.
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.

Au programme :

Qi Gong des 8 Trésors

Marche consciente

Forme aux 108 mouvements : apprentissage et approfondissement

Méditation

Le tout au rythme lent de la respiration, pour avoir le temps de s'immerger dans la flot des mouvements et profiter des effets vivifiants d'une pratique profonde.

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 :