

Bulletin d'inscription **STAGE QI (CHI) GONG :**

DÉCOUVRIR LES TRÉSORS EN SOI

Vendredi 23 à 18h au dimanche 25 octobre 2020 à 15h

organisé et encadré par **MARTINE JOUVE**

Carte prof. d'éducateur sportif n°00113ED0038



Fondamentaux de la pratique : la danse du yin et du yang.

Remise en forme en douceur, préparation physique adaptée afin d'accéder à l'essence traditionnelle de cet art énergétique.

RÉSERVATION conseillée auprès de Martine (places limitées).

Participation : 150€ par personne le week end (2 nuits en pension complète, chambre 2 personnes) et 70€ le samedi (stage qi gong de 10 à 13h/15 à 18h/20 à 21h).

(prévoir tapis ou plaid, zafu ou coussin, tenue confortable, chaussures souples et une bouteille d'eau).

Programme : Réveil ostéo-articulaire à travers des éducatifs de fond : étirement des méridiens, gestes préventifs.

Tai Ji Qi Gong : Mouvements doux d'une grande richesse interne. Régulation de la respiration : introduction à la méditation.

Espace balnéo entre 18 et 19h ou 20 à 21h.

Activité nocturne zen surprise en soirée, le samedi.

Marche de santé au bord d'un ruisseau le dimanche matin.

.....
Je m'inscris au stage de Martine Jouve, enseignante de Qi gong.

Nom : Prénom : // Nom : Prénom :

Adresse : // Adresse :

Tél : // Tél : &mail : //&mail :

Merci d'entourer votre choix : Pension complète du vendredi 23 au soir au samedi 24/10 à midi : 75€ (x 2 = 150€)

Pension complète du samedi 24 au soir au dimanche 25/10 à midi : 75€ (x 2 = 150€)

Participation au stage Qi Gong : 70€ (x 2 = 140€)

Je joins un chèque de 30% d'arrhes à l'ordre de Marie Dewez, le solde sur place pour l'hébergement : www.relaisvillevieille.fr

et un de 21€ à l'ordre de Martine Jouve, à renvoyer avec ce bulletin d'inscription à : Martine Jouve 122 B rue du Battoir 01150 Lagnieu.

Contact : 06 08 92 69 00

martinejouve01@gmail.com

www.ecoledusouffleqigong.fr