



Email : lafilledejade@icloud.com

Site : www.lafilledejade.org

QI GONG Taoiste Harmonie avec la nature Dim. 02 octobre 2022

Participer à cet atelier, c'est venir faire une pause douce, pour se connecter à ce qu'il y a de plus vivant en soi. Goûter à la simplicité d'être au présent, pleinement.

Au Programme : échauffement musculaire et articulaire, détente du corps et de l'esprit grâce à la respiration. Ce Qi Gong simple à mémoriser, permet d'être en lien avec la nature, il se compose de deux parties que nous aurons le bonheur de pratiquer dans le petit bois de Coufette avec les grands chênes, un voyage intérieur à l'écoute des messages du corps pour retrouver un état d'ouverture et de sérénité.

Après un agréable temps de repas partagé, si le temps est clément, nous pourrons nous détendre à la piscine qui sera à notre disposition (en cas de pluie, le stage se déroulera à la salle de fitness du palais des sports de Montauban)



Informations pratiques :

Animé par Anne EGRON: professeur de Qi Gong diplômée de la FEQGAE, 24 ans d'expérience d'enseignement.

Le lieu : Bois de Coufette à Mas Grenier, (adresse précise donnée à l'inscription)

Horaires : Accueil à partir de 9h30 Cours 10h00 à 12h30

Le repas : Auberge espagnole, plats partagés (penser à prendre un maillot de bain pour la piscine)

Le tarif : 20€

Adhésion (valable pour la saison 2022/23): 15 €

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES : Association La Fille de Jade Anne Egron 1 Place Saint Orens 82000 Montauban

Email : lafilledejade@icloud.com tél : 05 63 66 92 30 ou 06 72 45 05 52

Je m'inscris au stage du 02/10 2022 : OUI NON

Je joins un chèque de 20 € pour réserver ma place

Adhérent : OUI NON sinon j'ajoute 15 € au montant du chèque (soit un total de 35 €)

Possibilité de règlement sur place (ou lors des cours hebdomadaires)

Nom:.....Prénom.....

Adresse:.....

tél:.....Email.....

DateSignature