

Qi Gong

avec Laurence Linares

Débutants acceptés

Samedi 10 Juillet

Matin : Qi Gong des 18 traitements

Après midi : Zhi Neng Qi Gong
L'anneau du Ciel-Terre
2ème méthode (début)

Dimanche 11 Juillet

Matin : Qi Gong des 18 traitements

Après midi : Zhi Neng Qi Gong
2ème méthode
Méditation des 7 étoiles

Tai Ji Quan

avec Laurence et Yves Jean Linares

Débutants acceptés

Samedi 31 et Dimanche 1 Août

Tai Ji Quan, forme de la famille Yang

Principes du style du serpent

Distinguer vide et plein

Relâcher la poitrine, étirer le dos

Détente des membres et des kuas

Qi Gong des Oiseaux, 20 Mouvements

Forme et travail à deux en écoute

Lundi 2 Août

Armes du Tai Ji : sabre et épée

Lieu : la salle Agora et le jardin ombragé du Grand Mas, hôpital Careiron à Uzès

Horaire de la pratique : 9h -12h et 15h -18h

Prévoir un temps de préparation, accueil à partir de 8h30

Pour la journée complète, apporter un panier repas et le nécessaire à une bonne pause

Le stage de Qi Gong est modulable, vous pouvez choisir par journée ou demi journée

Tarif : 50 € la journée (30 € la demi journée), 90 € les 2 jours , 120 € les 3 jours de Tai Ji

*Il est nécessaire de s'inscrire soit : au cours, avant la fin du mois de Juin
par courrier: Le Fil de Soie 15 rue sourde Russan 30190 Sainte Anastasie
par courriel : contact@lefildesoie.fr ou par téléphone au 04.66.63.12.80*

Bulletin d'inscription

Nom, prénom

Je m'inscris au stage d'été pour

- | | | | | | |
|----------------|---------------------|-------|--------------------------|------------|--------------------------|
| - Qi Gong | Samedi 10 Juillet | matin | <input type="checkbox"/> | après-midi | <input type="checkbox"/> |
| | Dimanche 11 Juillet | matin | <input type="checkbox"/> | après-midi | <input type="checkbox"/> |
| - Tai Ji Quan | Samedi 31 Juillet | | <input type="checkbox"/> | | |
| | Dimanche 1er Août | | <input type="checkbox"/> | | |
| - Armes Tai Ji | Lundi 2 Août | | <input type="checkbox"/> | | |

Tarif : 50 € la journée (30€ la demi journée Qi Gong), 90 € les 2 jours , 120 € les 3 jours de Tai Ji

Merci de prévenir au plus tôt en cas de désistement pour raison majeure