

**SAMEDI 21 novembre et
DIMANCHE 22 novembre 2015**

STAGE DE QI GONG

Avec Shi Ying



SAMEDI

Ce samedi est consacré à quatre des exercices de base du *daoyin yangsheng gong*, possibilité de participer aux activités du matin ou à celles de l'après-midi

9h/12h :

- ☯ *Calmer et concentrer l'esprit pour régulariser le cœur*
- ☯ *Guider et harmoniser l'énergie pour régulariser la respiration*

14h/17h :

- ☯ *Treize mouvements pour étirer et assouplir le corps*
- ☯ *Nourrir le sang, tonifier le qi pour maintenir la longévité*

DIMANCHE

9h/12h et 14h/17h :

- ☯ *Etude du **taiji bang** 2ème forme (Forme de **qi gong** avec petit bâton)*



LIEU DU STAGE

Attention !

Samedi Salle polyvalente de la Grande Delle Hérouville-Saint-Clair
Accès : Porte 16.06 Grande Delle

Dimanche Salle Polyvalente du Bois (école Freinet)
Hérouville-Saint-Clair
Accès : porte 18 Quartier du Bois

INSCRIPTIONS/ RENSEIGNEMENTS

Ateliers limités à 25 personnes
Clôture des inscriptions mercredi 18 novembre 2015

Coupon à renvoyer à :
T.Lambert 23 rue de Luc 14830
Langrune sur mer
Tel: 07-50-87-05-36
Email: lebambou@lebambou.org
Blog: <http://www.lebambou.org>

NOM
PRENOM
TEL
ADRESSE
EMAIL

TARIFS

Cochez le module choisi

<input type="checkbox"/>	Samedi matin	25€
<input type="checkbox"/>	Samedi après-midi	25€
<input type="checkbox"/>	Samedi	35€
<input type="checkbox"/>	Dimanche	35€
<input type="checkbox"/>	Week-end	70€

Un seul chèque à l'ordre de :
Association Le Bambou