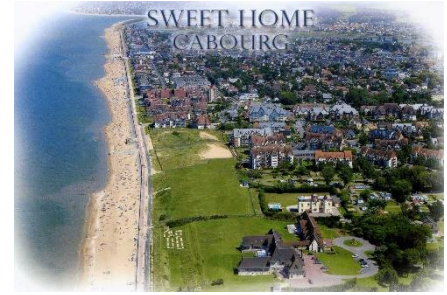


Stage de Qi Gong à Cabourg

Du vendredi 21 au dimanche 23 septembre 2018



Se ressourcer, se fortifier
Se préparer à entrer dans l'automne
Prendre soin du ventre : le deuxième cerveau

Le Domaine de Sweet Home au bord de l'immense plage de sable fin de Cabourg vous accueille en formule hôtelière avec restauration face à la mer.
Vous pouvez visiter le site web : www.sweethome.cabourg.fr

Contenu du stage :

- Postures & mouvements énergétiques Taoïstes bénéfiques pour la santé des organes.
- Auto massages
- Souffle & sons
- Enchaînement et marches de Qi Gong de santé et de pleine conscience.
En s'adaptant à la météo, nous pratiquerons sur la plage pour capter l'air iodé.
- Se préparer à entrer dans l'automne. Apaiser les pensées. Méditer.
- En soirée après le dîner. Méditation & Mudras.
- Relaxation, détente du dos et du ventre.

Pendant vos temps libres : piscine chauffée couverte à l'hôtel ou bain de mer !

Programme : Vendredi 22 septembre : 17h15 à 19h15 - 20h45 à 22h
Samedi 23 septembre : 9h à 12h30 - 17h à 19h15 - 20h45 à 22h
Dimanche 24 septembre : 9h 15 à 12h15 - 14h à 16h

Tarif du stage : 255€

Tarif du séjour :

-En pension complète, en chambre « double » (du dîner du vendredi au déjeuner du dimanche). 93, 75€ x 2 = **187, 50€**. **Taxe de séjour et assurance annulation incluses.**
-En Pension complète en chambre single (15€ supplémentaire / nuit en chambre individuelle.) Tarif : 217, 50€ **Nombre limité de chambres single réparties en fonction des arrivées des inscriptions.**

Trajet : En voiture : environ 210 KM depuis Paris . Possibilité de covoiturage.
En train : → Paris (gare Saint-Lazare) à Caen - → Ligne de bus 20 (Caen -le Havre) : Arrêt Renaissance, devant l'hôtel Sweet Home. Vous pouvez consulter : voyages-sncf.com / busverts.fr

Stage animé par Marie-Dominique Bleuler :

Enseignante en Qi Gong, certifiée en France et en Chine, transmet « l'Art du Souffle – Qi Gong & Mudras par une approche à la fois occidentale et orientale s'appuyant sur 30 années d'expériences dans la santé, la rééducation et la prévention.

Date limite d'inscription avant le 7 avril 2018

06 81 54 37 54
md.bleuler@hotmail.fr
www.artdusouffle.com