

Stage exceptionnel

氣

QI GONG

功

SAMEDI 28 MARS 2015

A L'HOTEL DE GOURNAY DE METZ
09h00 – 17h00

Journée dirigée par **Christiane BOUTTET** et **Yannick COSTANZA**

Stage tous niveaux
Réservation obligatoire. Nombre de places limité

PROGRAMME

Deux enchaînements seront présentés, tous deux récemment développés dans le monde par l'association chinoise de Qi Gong santé. Les deux méthodes permettent de faire circuler l'énergie à travers les méridiens, de réguler le Qi et le sang, d'équilibrer Yin/Yang et de renforcer le corps.

QI GONG SANTE DE LA CANNE (TAI JI YANG SHENG ZHANG)

Cette méthode propose de se laisser guider par le bâton à travers des mouvements amples et harmonieux, mobilisant et assouplissant l'ensemble du corps.

MAWANGDUI DAOYIN SHU

Cet enchaînement a pour but d'harmoniser la forme et le corps dans une succession de mouvements d'ouverture et fermeture, ascendants et descendants, d'étirement et de relâchement.

Envoyer les inscriptions à l'adresse

Lieu du stage : Grande salle d'activités de l'Hôtel de Gournay (1^{er} étage)
9 rue du Grand Cerf à Metz

ADTAO
2 rue de l'Hôtel de Ville
54670 CUSTINES

Tarifs :

- Stage : **50 €** pour la journée
- Repas complet sur place : **10 €**

Inscriptions et réservations des repas OBLIGATOIRES avant le 20 mars 2015.

En partenariat avec l'association ASTL de l'Hôtel de Gournay



06 62 12 26 54
adtao@live.fr
www.adtao.fr

COUPON A COMPLETER ET A REMETTRE SOUS ENVELOPPE ACCOMPAGNE DU REGLEMENT

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Qi Gong du 28 mars 2015

NOM :

Prénom :

CLUB :

- Je m'inscris au stage du 28 mars 2015
- Je réserve un repas
- Je joins la somme de € (chèques à l'ordre d'ADTAO)
- Attestation de stage

Signature