

Stages

QI GONG bâton

SAMEDI 16 MAI 2015

**A L'HOTEL DE GOURNAY DE METZ
09h00 – 12h00**

dirigé par **Yannick COSTANZA**

Assistant de Maître YUAN Hong Hai (école JING WU)
Directeur technique ADTAO

PROGRAMME

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
Ce troisième stage à l'hôtel de Gournay portant sur cet enchaînement permettra aux débutants de s'y initier et aux personnes plus expérimentées de l'approfondir.

Se munir d'un bâton pour le stage (genre manche à balai en bois d'environ 1m20)

Envoyer les inscriptions à l'adresse

Inscription obligatoire

ADTAO

2 rue de l'Hôtel de Ville
54670 CUSTINES



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

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

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

Tarif : 30 €/stage

La participation aux stages implique l'adhésion à l'hôtel de Gournay (carte annuelle de 13 €)

COUPON A COMPLETER ET A REMETTRE SOUS ENVELOPPE ACCOMPAGNE DU REGLEMENT

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stages de QI GONG Bâton

NOM :

Prénom :

Mail :

Je m'inscris au stage du 16 mai 2015

Je joins la somme de € (chèques à l'ordre d'ADTAO)

Je possède la carte annuelle de l'hôtel de Gournay

Attestation de stage

Signature