

Bulletin d'inscription **STAGE QI (CHI) GONG** gym douce chinoise relaxante : découvrir les trésors en soi.

Week-end de Pâques : **DIMANCHE 21 ET LUNDI 22 AVRIL 2019**

**CENTRE DE VACANCES** sur le front de mer

Organisé et encadré par **MARTINE JOUVE** : Membre des enseignants « **UNION PRO QI GONG** »



## « **LE PETIT ENVOL DES OIES SAUVAGES** »

Très belle gestuelle liée à la respiration, fort simple et complète avec les fondamentaux de la pratique :  
la danse du yin et du yang.

Durant ce stage de remise en forme en douceur, une introduction théorique et une préparation physique adaptée, vous permettront d'accéder à l'essence traditionnelle de cet art énergétique.

**RÉSERVATION** mi-mars : Stage Qi gong auprès de Martine.

Horaires stage : Dimanche 21/04 : 9h30 à 12h30 et 14h à 17h                      Lundi 22/04 : 9h30 à 12h30 et 14h à 16h  
(possibilité d'apporter et de prendre son repas sur place).

Participation de 110€ les 2 jours ou 70€ le dimanche ou le lundi  
(prévoir tapis, tenue confortable, chaussures souples et une bouteille d'eau).

**Programme** : Acquérir des gestes préventifs quotidiens pour une meilleure santé

Réveil ostéo articulaire à travers des éducatifs de fond

Régulation de la respiration légère comme une bulle de savon

Petit envol des oies sauvages : 11 séquences

.....  
Je m'inscris au stage de Martine Jouve, enseignante de Qi gong.

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... &mail : .....

Merci de noter les dates de votre choix : Dimanche : ..... Avril et Lundi : ..... Avril.

Possibilité la semaine du 23 au 26 Avril : 4 séances de do in, 9h30 à 10h30 : 40€ : .....

Je joins un chèque de 33€(2 jours)ou 21€(1 jour) 30% d'arrhes non remboursables, le solde du stage sur place, à l'ordre de Martine Jouve, à renvoyer avec ce bulletin d'inscription à : Martine Jouve 122 B rue du Battoir 01150 Lagnieu.

Contact : 06 08 92 69 00

[jouve.martine@outlook.fr](mailto:jouve.martine@outlook.fr)

[www.clubdeplage-natation-qigong.fr](http://www.clubdeplage-natation-qigong.fr)