

Bulletin d'inscription **STAGE QI (CHI) GONG : DÉCOUVRIR LES TRÉSORS EN SOI**

Week-end de Pâques: **DIMANCHE 21 AVRIL** en salle de sport privée et **LUNDI 22 AVRIL 2019**

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

Carte professionnelle d'éducateur sportif n°00113ED0038



« 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 conseillée auprès de Martine (places limitées).

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

Lundi 22/04 : 9h30 à 12h30 sur la plage (selon la météo) ou en salle de 14h à 17h (St Pierre d'Oléron).

Participation de 110€ le week end ou 70€ le dimanche ou 35€ la demie journée.

(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 détaillées, mouvements doux et symétriques d'une grande richesse interne, s'exécutant sur place.

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

Nom :Prénom :

Adresse :

Tél. : &mail :

Merci d'entourer votre choix : **Dimanche 21 Avril** : journée ou matin ou après midi / **Lundi 22 Avril** : matin ou après midi.

Je joins un chèque de 30% d'arrhes, 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

www.clubdeplage-natation-qigong.fr