

Stage de Qi Gong à St-Jacut

Du dimanche 5 mai (15h)
au jeudi 9 mai 2024 (12h)



Bonjour à toutes et tous,
Voici le programme de cette année :

Pratique à l'intérieur :

- Méditation matin 7h30 et soir 21h (coucher de soleil)
- Dao Yin Fa assis.
- Le Squelette-Soleil
- La Petite Circulation Céleste

Pratique en extérieur :

- Tai Ji Qi Gong en 18 mouvements (au lever du soleil)
- Qi Gong Bouddhiste de la cloche
- Qi Gong de l'arbre
- Bao Jian Gong en 8 mouvements
- Marches du Souffle : l'aigle, le vautour, le coq d'or, le phénix, le tigre, Siddhârta...
- Dao yin Yang Sheng Gong en 12 mouvements
- Le Qi Gong des 4 vertus illimitées

Lieu : Abbaye de St Jacut de la Mer 22750



Prix : 575 euros en chambre simple
et 520 euros en chambre double.

*Ce tarif comprend le stage de Qi Gong,
l'hébergement et la pension complète à l'Abbaye.*

Prix du stage sans hébergement: 200 euros

Réservation : Versement de 100 euros d'arrhes

- par chèque à envoyer à Bernard Bouheret, 7 avenue Fontenelle, 92330 Sceaux
- ou par virement à l'ordre de Bernard, RIB en pièce jointe.

Inscription et type de chambre auprès de Sandrine par mail : saintjacut2023@gmail.com

Joie de vous savoir bientôt là...

