

Stage de Qi Gong de St Jacut

du Jeudi 28 avril (15h) au Lundi 2 mai 2022 (12h)



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

Pratique à l'intérieur :

- Méditation matin et soir (au lever du soleil si le temps est au beau)
- Dao Yin Fa assis. (enseignement de Jean Marc Eyssalet transmis par Jacqueline Desmottes)
- Le Squelette-Soleil
- La Petite Circulation Céleste

Pratique en extérieur :

Tai Ji Qi Gong en 18 mouvements

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, Siddharta

Dao Yin Yang Sheng Gong en 12 mouvements

Lieu : Abbaye de St Jacut de la Mer 22750

Prix : 490 euros en chambre simple et 460 euros en chambre double ;

Ce tarif comprend le stage de Qi Gong, l'hébergement et la pension complète à l'Abbaye sauf le dîner du 1^{er} mai.

Réservation : versement de 100 euros d'arrhes par chèque à l'ordre de Bernard Bouheret. Adresse d'envoi : Bernard Bouheret, 7 avenue Fontenelle 92330 Sceaux
Inscription et type de chambre auprès de Sandrine par mail : sanloiseau@yahoo.fr

