

STAGE AU PARC DU CHATEAU DE SOLLIES PONT DU 10 AU 12 JUIN 2022

Programme

Dates : Du Vendredi 10 au Dimanche 12 Juin 2022 (formule à la carte ou Forfait)

Vendredi 10 Juin :

18h - 20h : 1ère partie et découverte du Qi Gong du bâton

Samedi 11 Juin :

9h30 - 12h30 : 2ème partie du Qi Gong du bâton

12h30 - 14h30 : Pause Repas - pique nique partagé

14h30 - 17h30 : Suite au Qi Gong du bâton

Dimanche 12 Juin :

9h30 - 12h et 12h30 - 14h30 : Tai Chi Chuan (Tui-Shou)

12h - 12h30 : Petite pause - apporter une collation



Qi Gong du Bâton

Ces 8 mouvements sont conduits par le bâton et coordonnés à la respiration. Le bâton est un guide pour faciliter les étirements. Il permet de masser le corps et certains points d'acupuncture. Il améliore la coordination tout en fortifiant le corps.

Tai Chi Chuan

"Ecouter avec le corps" étude du centrage, de la verticalité et de l'ancrage. Exercices éducatifs à deux pour une meilleure "écoute corporelle" à travers des éducatifs tui-shou (poussées des mains).

CONTACT :

Pour toute question concernant l'organisation, contactez :
Sylvie Sanges au 06 88 64 88 05 ou par mail : sylvie.sanges@orange.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION

Au Parc du château de Solliès-Pont

Du 10 au 12 Juin 2022

(à retourner accompagné du chèque de règlement à l'ordre de TAO à :
L'Asso De Vie, 7 impasse Vincent, 83210 SOLLIES PONT

Nom :Prénom :
Adresse :
.....
Téléphone :E-mail :

Je participerai :

- Forfait Week-end (Qi Gong + Tai Chi Chuan) - **115 €**
- Forfait Qi Gong - **80€**

Stage Qi Gong

- Vendredi de 18h à 20h - **25€**
- Samedi de 9h30 à 17h30 - **65€**

Stage Tai Chi Chuan

- Dimanche de 9h30 à 14h30 - **50€**

Pas de repas traiteur prévu cette année, ce sera un pique nique partagé.

- Je joins un chèque de règlement de la totalité, selon mon choix de stage.
- J'accorde le droit aux organisateurs d'utiliser mon image pour des photos et vidéos éventuelles.

Fait à :

Le :

Signature :

Pour tous renseignements supplémentaires et l'hébergement, contacter :

Sylvie Sanges - 06 88 64 88 05
sylvie.sanges@orange.fr

