

Stage de Qi Gong & Mudras à Antibes

Du mercredi 26 au dimanche 30 juillet 2017

Se détendre – Se ressourcer



Le stage se déroule dans le CREPS d'Antibes, lieu tranquille, face au port, à deux pas de la mer. Pendant vos temps libres : bains de mer, repos, découverte de cette belle région (nature & arts ..)

Contenu du stage :

- La posture debout. L'ancrage. La relation : Tête - Dos – Bassin – Pieds.
- Prendre soin des chevilles, pieds et orteils & des poignets, mains et doigts.
- Exercices taoïstes, postures et mouvements variés de Qi Gong bénéfiques pour la santé, la détente du corps et l'apaisement du mental.
- Méditation & Mudras. Souffle & Sons. La petite circulation.
- Marches de pleine conscience & Mudras – Qi Gong en plein air.
- Qi Gong du soleil & Qi Gong de la lune.

Horaires :

Mercredi 26 juillet : 16h30 à 19h. En soirée : 20h30 à 22h

Jeudi 27 juillet : 9h à 13h - Après-midi libre .

Vendredi 28 juillet: Matinée libre - 16h à 20h

Samedi 29 juillet : 6h 30 à 8h 30 (Qi Gong au lever du soleil) - 17h à 19h 30

Dimanche 30 juillet : 9h15 à 13h

Tarif du Stage : 350€

Tarif du séjour en pension complète :

En chambre individuelle. Douche et WC dans la chambre. 64€ x 4 jours : 256€

Possibilité de rester une nuit supplémentaire. **Départ lundi 31 juillet. 64 € x 5 jours : 320€**

Places limitées en chambre individuelle. En fonction de l'arrivée des inscriptions.

En chambre double. Douche et WC dans la chambre. 49€ x 4 jours : 196€

Possibilité de rester une nuit supplémentaire. **Départ : lundi 31 juillet. 49€ x 5 jours : 245€**

Trajet : En train. Gare d'Antibes. Le Creps est près de la gare.

En voiture. Parking sur le site.

Stage animé par Marie-Dominique Bleuler :

De formation Kinésithérapeute DE, Méziériste, enseignante en Qi Gong, transmet « l'Art du Souffle – Qi Gong & Mudras par une approche à la fois occidentale et orientale s'appuyant sur 30 années d'expériences dans la santé, la prévention et la formation.

Date limite d'inscription : 1 er mai 2017

Informations et inscriptions : 06 81 54 37 54 md.bleuler@hotmail.fr

www.artdusouffle.com