

Stage de Qi Gong - Méditation & Mudras à l'abbaye Saint-Jacut-de-la-Mer Du Samedi 28 avril au mardi 1 er mai 2018



Se détendre, se ressourcer et fortifier sa vitalité

L'Abbaye, située sur la presqu'île de Saint-Jacut-de-la-Mer, au bord de la Côte d'Emeraude près de Saint-Malo, nous accueille dans un cadre tranquille de verdure, avec parc, jardins, plages.

Contenu du stage

- > Méthode de Qi Gong « Yi Jin Xi SUI Jing » bénéfique pour la santé
- > Exercices énergétiques Taoïstes – Respiration – Etirements – Auto massages
- > Marches variées de Qi Gong en plein air
- > Méditation & Mudras Taoïstes - Souffle & Sons
- > Deux soirées pour favoriser le sommeil, la détente du dos, l'apaisement du mental.

Horaires :	Samedi 28 avril :	15h à 19h. 20h 30 à 21h45
	Dimanche 29 avril :	9h15 à 12h15 - 16h 30 à 19h
	Lundi 30 avril :	9h15 à 12h15 -Après-midi libre. 18h à 19h -20h30 à 21h45
	Mardi 1 er mai :	9h15 à 12h15 - 14h à 15h
	Heures des repas :	Petit déjeuner entre 8h15 et 9h - Déjeuner : 12h15 - Dîner : 19h

Tarif du stage : 320 € par personne.

Hébergement en pension complète avec pauses

- > chambre partagée à 2 : 68€/jour soit 3 nuits =204€ 4 nuits=272€ (si arrivée vendredi soir)
- > chambre individuelle : 76€/jour soit 3 nuits =228€ 4 nuits = 304€ (si arrivée vendredi soir)

(Places limitées pour l'hébergement en chambre individuelle en fonction de l'arrivée des inscriptions)

Trajet : En train - Gare de Saint-Malo puis Bus ligne 14 uniquement sur réservation www.tibus.fr
Pas de bus mardi 1 er mai. Taxi partagé à envisager ou co voiturage.

Stage animé par Marie-Dominique Bleuler. Professeure de Qi Gong, certifiée en France et en Chine, de formation Kinésithérapeute, transmet l'Art du Souffle - Qi Gong et 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. www.artdusouffle.com

Date limite d'inscription : 21 janvier 2018

**Informations et inscriptions : Marie-Dominique Bleuler - 06 81 54 37 54
md.bleuler@hotmail.fr**