

# Week-end Qi Gong en Cévennes

Du vendredi 20 à 17h au dimanche 22 octobre à 14h



[www.arbredevie-qigong.com](http://www.arbredevie-qigong.com) [arbredevie.qigong@gmail.com](mailto:arbredevie.qigong@gmail.com)

Dans un paradis caché au creux d'un océan de verdure, au sud des montagnes du Gard. On s'ouvre ici à une vaste dimension, comme en radeau au-dessus de la canopée... A 1h15 de Montpellier. Co-voiturage.

## Programme: Dao Yin Qi gong pour régénérer le Cœur

Thématique: «Débloquer le méridien du cœur, tonifier les reins et disperser l'énergie du foie; métaboliser les graisses sanguines, augmenter la fonction cardio-pulmonaire et détendre le corps et l'esprit, prévenir et régulariser l'hypertension artérielle.» Hu Xiaofei Professeur/directeur de doctorat de l'Université des sports de Pékin

**Mouvement fondamental** méthode pour découvrir ou affiner le ressenti intérieur, délicat, agréable, du mouvement de vie présent dans notre corps.

## Méditation

**Repas:** en autogestion, chacun amène un plat à partager Petit déj fourni

**Hébergement:** 48€nuit x2 en chambre à 2 ou3; ou 76€x2 en chambre individuelle. Draps fournis. Location salle comprise: 18€/jour

**Tarif du stage:** 115€ adhérents / 130€ non adhérents

50€ à régler à l'inscription en chèque, espèces ou en ligne, le solde à l'arrivée sur place. Places limitées - **Début du stage le vendredi à 17h**

## Inscription à renvoyer

Nom et prénom

E-mail

Tel

Je m'inscris au stage de qi gong du 20 au 22 octobre 2023

**Inscription en ligne** ou joindre un chèque de 50€ d'arrhes à l'Arbre de Vie, pour mon inscription au stage. Règlement de l'hébergement sur place.