

# Week end Qi Gong 18 et 19 janvier 2020

Cultivez votre santé en douceur : respiration,  
purification, harmonisation ...

## Bulletin d'inscription au Week-end Qi Gong

animé par Gwénaëlle May  
samedi 18 et dimanche 19 janvier 2020  
au lieu dit «Get Together» à Muret

Prénom : ..... Nom : .....  
Adresse : .....  
Code Postal : ..... Ville : .....  
Date de naissance : ..... Profession : .....  
Téléphone mobile : .....  
Courriel : .....  
Comment avez-vous eu connaissance de ce stage ? .....

*Pensez à nous signaler les cas d'allergie alimentaire ou toute autre information de santé que vous jugeriez nécessaire de porter à notre attention.....*

### Merci de cocher la formule choisie

- Tarif sans hébergement : 170 €
- Tarif pension complète chambre double : 220 €
- Tarif pension complète chambre simple : 250 €

L'inscription ne sera prise en compte qu'à réception du bulletin accompagné de 100 euros, remboursables intégralement en cas de désistement plus de 15 jours avant le stage, non remboursés si désistement moins de 15 jours avant le stage.

Bulletin d'inscription et règlement (à l'ordre de « Gwénaëlle May ») à renvoyer à :  
Gwénaëlle May, 17 les jardins du soleil, 31810 Venerque



[www.meditationyogaqigong31.com](http://www.meditationyogaqigong31.com)

## Week-end Qi Gong des 18 et 19 janvier 2020

### Cultivez votre santé en douceur : respiration, purification, harmonisation ...

Au cours de ces deux jours, vous apprendrez à **tonifier votre système immunitaire** et **apaiser vos émotions** par la pratique de marches de santé appelées Xi Xi Hu (prononcez "Chi Chi Rou"). Ces marches, beaucoup pratiquées dans les hôpitaux chinois depuis les années 60, permettent de renforcer le système défensif, d'apaiser le mental et d'harmoniser les émotions.

Vous découvrirez également comment **vous nettoyer des agressions extérieures** (vent, froid, ondes, énergies négatives...) et **harmoniser vos différents niveaux d'énergie** en pratiquant le Qi Gong assis du Mont Wudang.

Le stage s'adresse à tous, quel que soit le niveau : aux personnes n'ayant jamais pratiqué aussi bien qu'aux pratiquants confirmés.

Possibilité de soins individuels dans le week end (massages, reiki...) sur demande, en supplément.

Début du stage à **9h00 samedi 18 janvier** et clôture le **dimanche 19 janvier à 17h00**.

Lieu du stage : 154 avenue Henri Peyrusse, 31600 Muret

*Vous avez également la possibilité d'arriver le vendredi et/ou de repartir le lundi pour ceux qui viennent de loin. Pensez à nous consulter pour connaître le tarif correspondant.*

#### Horaires des pratiques de Qi Gong :

Samedi : 9h30 à 12h30 et 15h30 à 18h30

Méditation de 21h à 22h pour ceux qui restent dormir sur place.

Dimanche : 7h à 8h, 9h30 à 12h30 et 14h30 à 16h30

(horaires donnés à titre indicatif et susceptibles de modification)



**Tarif sans hébergement : 170 €.** Ce tarif comprend : les pratiques, les différents repas et collations.

**Tarif pension complète chambre double : 220 €.** Ce tarif comprend : les pratiques, une pratique supplémentaire le samedi soir, les différents repas et collations, une chambre double avec deux lits simples à partager avec un autre stagiaire.

**Tarif pension complète chambre simple : 250 €.** Ce tarif comprend : les pratiques, une pratique supplémentaire le samedi soir, les différents repas et collations, une chambre individuelle avec un lit.

**N'oubliez pas d'apporter votre linge de toilette.  
Prévoyez, pour la pratique, des tenues confortables, n'entravant pas le corps, ni le mouvement et un coussin de méditation.**

Informations sur le lieu et plan d'accès en ligne :

[www.meditationyogaqigong31.com](http://www.meditationyogaqigong31.com)

ou [www.envol-oies-sauvages.com](http://www.envol-oies-sauvages.com)

Pour tout renseignement, contactez-nous :

[meditationyogaqigong31@gmail.com](mailto:meditationyogaqigong31@gmail.com) ou

[lenvoldesoiesauvages@gmail.com](mailto:lenvoldesoiesauvages@gmail.com)