

Week end Qi Gong 30 et 31 janvier 2021

Les Oiseaux de Mawangdui

Bulletin d'inscription au Week-end Qi Gong animé par Gwénaëlle May samedi 30 et dimanche 31 janvier 2021 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

Week-end Qi Gong des 30 et 31 janvier 2021

Les oiseaux de Mawangdui

Composé de 14 mouvements doux et gracieux, l'enchaînement de Qi Gong des Oiseaux de Mawangdui est une méthode ancienne et traditionnelle qui vise à réguler la circulation de l'énergie et du sang, équilibrer le Yin et le Yang et tonifier l'énergie des reins et poumons.

Pendant ces deux jours, vous apprendrez des exercices pour stimuler votre respiration, développer et entretenir votre mémoire et votre orientation spatio-temporelle, nourrir votre cerveau et développer votre volonté.

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 30 janvier** et clôture le **dimanche 31 janvier à 17h30**.

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.

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

www.meditationyogaqiqong31.com ou www.envol-oies-sauvages.com

Pour tout renseignement, contactez-nous :

meditationyogaqiqong31@gmail.com ou lenvoldesoiesauvages@gmail.com



Tarif sans hébergement : 170 €

Ce tarif comprend :

les différentes pratiques des journées du samedi et du dimanche, les déjeuners du samedi et dimanche midi, le petit-déjeuner du dimanche matin, les différentes collations du week-end.

Tarif pension complète chambre double : 220 €

Ce tarif comprend :

les différentes pratiques des journées du samedi et du dimanche, une pratique supplémentaire le samedi soir, les déjeuners du samedi et dimanche midi, le dîner du samedi soir, le petit-déjeuner du dimanche matin, les différentes collations du week-end, une chambre double avec deux lits simples à partager avec un autre stagiaire.

Tarif pension complète chambre simple : 250 €

Ce tarif comprend :

les différentes pratiques des journées du samedi et du dimanche, une pratique supplémentaire le samedi soir, les déjeuners du samedi et dimanche midi, le dîner du samedi soir, le petit-déjeuner du dimanche matin, les différentes collations du week-end, une chambre individuelle avec un lit double

**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.**