

TAI CHI & QI GONG



Stage pour tous
Initiation & approfondissement
Du 29 avril au 1er mai 2022
Au soleil de Jade, 100m de la Mer, Pornic

Vos enseignants

Frédéric Le Cren & Sylvie Baldacchino, enseignants expérimentés et certifiés

Ils ont à cœur de proposer un travail en profondeur alliant sérieux et décontraction. Résolument pratique, les cours sont l'occasion de découvrir et d'approfondir des techniques énergétiques asiatiques traditionnelles avec une pédagogie et des outils adaptés aux européens que nous sommes. Un enseignement d'une grande qualité.

Sites [www : verygoodlife44.com](http://www.verygoodlife44.com)

Le lieu

Situé dans un cadre d'exception, au cœur de la réserve naturelle de la Pointe St Gildas, à 100 m de la plage de l'Anse du sud, à 2 km du bourg de Préfailles, entre plages et côte rocheuse, le Soleil de Jade est un village de vacances à taille humaine, classé 3 étoiles, tourné vers la mer et l'environnement. Le village vacances est aussi inscrit dans une démarche de progrès en matière de développement durable.

Matériel

Un tapis de sol et un petit banc ou coussin pour s'asseoir confortablement au sol. Vêtements et chaussures plates adaptés pour la pratique dehors (chapeau, chaussures étanches,...)

Ressourcement et Vitalité

Alternance de cours

Debout : 24, 13 et 127 postures de Tai Chi / Qi Gong : 11 exercices chinois de Santé et 8 Brocards

Stretching Postural ® (début ou fin de journée)

Au sol : relaxation, respiration, centrage par la prise en main du centre énergétique et circulation du *Chi*

Dates et horaires

Vendredi 29 avril

15h : Premier cours en extérieur

Dimanche 1er mai

15h30 : fin du stage

Tarifs

Enseignement : 140 €

Participation Location salle de pratique : 23 €

Hébergement : en pension complète - vend. soir au dim. midi inclus, chambre de 2 à 5 lits : 130 €



Le nombre de place au stage étant limité, inscrivez-vous le plus tôt possible;



Bulletin d'inscription

Vos coordonnées

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code Postal & Ville :

.....

E-mail :

Cochez ici si vous souhaitez bénéficier ou faire bénéficier d'un covoiturage entre stagiaires et acceptez qu'on envoie votre adresse email aux autres stagiaires pour vous organiser entre vous .

Accès au site : Soleil de Jade – La pointe St Gildas -
44770 PREFAILLES

→accès en Voiture/Train : voir [https://
www.soleildejade.com/acces-village-vacances-
prefailles.html](https://www.soleildejade.com/acces-village-vacances-prefailles.html)

J'arriverai en : voiture / train



Je m'inscris au stage du 29 avril au 1er mai 2022 à PREFAILLES. Je joins un chèque de 90 € à l'ordre de « **association verygoodlife** ». *En cas de désistement après le 28 mars 2022, ce montant ne sera pas remboursé. Avant le 28 mars, remboursement moins 30 € pour frais de gestion de dossier.*

Date

Signature

Le bulletin est à signer et à renvoyer accompagné du chèque d'acompte de 90 € à l'adresse suivante :

Frédéric Le Cren

8 Avenue des tourterelles 44100 Nantes