

TAI CHI & QI GONG



STAGE POUR TOUS Initiation & approfondissement Du 1^{er} au 4 mai 2024 Au soleil de Jade, 100 m de la Mer, Pornic

Vos enseignants

Frédéric Le Cren & Sylvie Baldacchino,
enseignants expérimentés et certifiés.

Ils ont à coeur 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.

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

Le lieu

Situé dans un cadre d'exception, au coeur de la réserve naturelle de la Pointe St Gildas, à 50 m de la plage de l'Anse du sud, à 2 km du bourg de Préfaïlles, 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 postures de Tai Chi / Qi Gong :
11 exercices chinois de Santé et 8 Brocarts

Stretching Postural® (début ou fin de journée)

Au sol : relaxation, respiration & techniques énergétiques traditionnelles (Chi)

Dates et Horaires

DÉBUT Mercredi : 10h

FIN Samedi : 15h

Tarifs

Enseignement : 249€

Hébergement

Repas / Participation location salle de pratique

199€ Arrivée mercredi matin = 3 nuits

249€ Arrivée mardi soir = 4 nuits



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 :

Votre niveau

Débutant

24

13

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 sur :

www.soleildejade.com/acces-village-vacances-prefailles

J'arriverai en voiture train



Je m'inscris au stage à PREFAILLES. Je joins un chèque de **90€** à l'ordre de « **Association Verygoodlife** ». *En cas de désistement après le 02 avril, ce montant ne sera pas remboursé (sauf avec certificat médical). Avant cette date, 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**