

TAI CHI & QI GONG



STAGE POUR TOUS Initiation & approfondissement Du 1^{er} au 3 novembre 2023 Au Centre Postcure de Réadaptation, 5 min de la mer, Billiers

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

Installé dans la baie de Kervoyal, le Domaine de Prières est un site privilégié et chargé d'histoire. Jean 1^{er} Duc de Bretagne y a offert en 1252 une abbaye aux moines cisterciens afin qu'ils prient nuit et jour pour l'âme des marins qui feraient naufrage sur cette côte périlleuse, d'où son nom. Au XIX^e, c'est l'apogée de « l'or blanc », production des marais salants, mis en place autrefois par les moines de l'abbaye. La flottille de pêche côtière anime encore le petit port. Depuis 1960, un Centre de Réadaptation s'y est établi.

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 Vendredi : 15h30

(20h d'heures d'enseignement minimum)

Tarifs

Enseignement : 190€

Hébergement : 5 Repas

150€ Arrivée mercredi matin = 2 nuits / 2PDJ

180€ Arrivée mardi soir = 3 nuits / 3PDJ

22€ participation location de la salle de pratique



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



BULLETIN D'INSCRIPTION

Vos coordonnées

Nom :

Prénom :

Téléphone :

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.

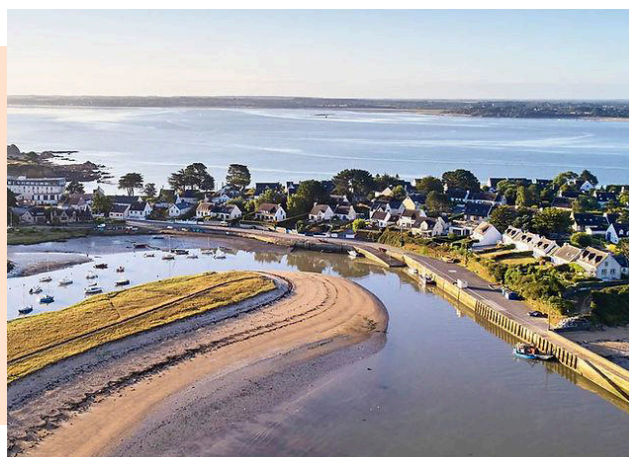
Accès au site :

**Centre Postcure & de Réadaptation de Billiers,
Domaine de Prières, 56190 Billiers (1h de Nantes)**

Accès en Voiture : www.sejournerabilliers.fr/plan-d-access/

Je souhaite bénéficier d'un covoiturage

Je souhaite proposer places de covoiturage depuis
Nantes, Paris,



Je m'inscris au stage. Je joins un chèque d'acompte de **100€** à l'ordre de « **Association Verygoodlife** ». *En cas de désistement après le 1^{er} juin, ce montant ne sera pas remboursé (sauf avec certificat médical). Avant cette date, remboursement moins 50€ pour frais de gestion de dossier (sauf avec certificat médical).*

Date

Signature

**Le bulletin est à signer et à renvoyer accompagné du chèque d'acompte de 100€
à l'adresse suivante :**

**Frédéric Le Cren
8 Avenue des tourterelles
44100 Nantes**