

# TAI CHI & QI GONG



## STAGE POUR TOUS Initiation & approfondissement Du jeudi 1<sup>er</sup> au samedi 3 mai 2025 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 Jeudi : 10h**

**FIN Samedi : 15h**

### Tarifs

**Enseignement : 195€**

**Participation location salle de pratique : 20€**

#### Hébergement / Repas

**199€** Arrivée mercredi soir = 3 nuits

**133€** Arrivée jeudi matin = 2 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](http://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 30 mars, 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**