

TAI CHI & QI GONG



Stage pour tous
Initiation & approfondissement
Du 23 au 25 octobre 2021

Au soleil de Jade, 100m de la Mer, Pornic

Vos enseignants

Frédéric Le Cren & Eric Dupas, enseignants expérimentés et certifiés Corps Vivant Corps Conscient.

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) & gahartenergie.fr

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

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

Dates et horaires

Samedi 23 Octobre

9h ~ 10h : Accueil et règlement

10h30 : Premier cours

Lundi 25 Octobre

15h : fin des cours

6 heures minimum de pratique par jour

Tarifs

Enseignement : 195 €

Adhésion association : 10 € (tarif réduit)

Hébergement : en pension complète, chambre de 2 à 5 lits, y compris location salle de pratique : 195 €



Le nombre de place au stage étant limité, inscrivez-vous le plus tôt possible (bulletin au dos)

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/Avion : voir [https://
www.soleildejade.com/acces-village-vacances-
prefailles.html](https://www.soleildejade.com/acces-village-vacances-prefailles.html)

Possibilité de réserver des chambres individuelles ou à deux avec un supplément de 19,50 €/j et aussi de réserver un couchage le vendredi soir. Pour l'un et l'autre, réserver directement en contactant le centre : 02 51 86 33 03 ou 02 40 21 60 23 - info@soleildejade.com

J'arriverai en : voiture / train



Je m'inscris au stage du 23 au 25 Octobre 2021 à PREFAILLES. Je joins un chèque de 90 € à l'ordre de « **association verygoodlife** ». En cas de désistement après le 22 septembre 2021, ce montant ne sera pas remboursé. Avant le 22 septembre, 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