



Les Ateliers Du Mieux-Être



Stage de TAI JI QUAN et de QI GONG dirigé par Maître YUAN HONG HAI *Samedi 15 et Dimanche 16 mai 2010* à la salle polyvalente de HADOL (88)

Samedi après midi : 15h – 18h30 (accueil à partir de 14 h30)

✓ **TAI JI QUAN** : Forme 88 ; perfectionnement et applications martiales

Dimanche matin : 9h - 12h (accueil à partir de 8 h30)

✓ **QI GONG** : Yi Jin Jing (Qi Gong des paysans) ; perfectionnement
18 mouvements ; tous niveaux

Dimanche après-midi : 13h 15 - 16h 15

✓ **GONG FU SHAN** (éventail) ; approfondissement / perfectionnement

✓ **TAI JI JIAN** (épée) : Formes 18 / 32 / 42 / Wu Dang ; perfectionnement

Repas : prévoir son pique-nique pour manger sur place / Pauses : thé et gâteaux offerts.

1/2 journée	20€
1 journée	35€
Stage complet	45€

Nouveauté 2010

un hébergement chez l'habitant est proposé pour les personnes venant de loin qui souhaitent venir samedi et dimanche.

Renseignements : Kim Hoa PIERRE : 03 29 32 57 46 / FJ BRIS : 06 31 87 74 50

Accès : A partir de la voie rapide (RN57) : sortir à ARCHES, au centre d'ARCHES (carrefour pharmacie/bar/église) tourner à droite, direction HADOL (RD44) ; à la sortie de HADOL prendre à gauche, direction REMIREMONT (RD34) ; la salle polyvalente de HADOL se situe à droite, à côté du stade.

Coupon à compléter et à rendre **avant le 30 avril 2010** accompagné du règlement à : Kim Hoa PIERRE, 85, rue de la Manfosse 88220 HADOL / Chèque à l'ordre de **ADME CCP 683120Z NANCY**

Nom Prénom..... Club.....

Participe au stage de Maître YUAN : samedi 15 dimanche 16 matin 16 après-midi

Je joins le chèque de€

Demande de reçu de stage

Signature