Stage
Qi Gong
Tai Ji

dirigé par Maître YUAN Hong Hai

Samedi 28 et Dimanche 29 avril 2012

à la salle polyvalente de HADOL (88)

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

- ✓ **Tai Ji Dao (sabre) :** tous niveaux
  L'initiation au sabre peut se faire avec une épée. Des épées en bois seront disponibles sur place.
- ✓ **Gong Fu Shan (éventail) :** perfectionnement

Dimanche : 9h - 16h15 (accueil à partir de 8 h30)

- ✓ **Zhi Neng Qi Gong 1er niveau : tous publics**
  Pratiqué sur 3 niveaux de connaissances, le Zhi Neng Qi Gong renforce le corps, apaise l'esprit et favorise la souplesse. Les bénéfices pour la santé, par la pratique de ce Qi Gong sont nombreux : développement de l'équilibre physique, libération et circulation de l'énergie, augmentation de la concentration, meilleur contrôle des émotions.

Hébergement : un hébergement chez l'habitant est proposé pour les personnes qui souhaitent venir samedi et dimanche.

Repas dimanche midi : possibilité de commander **un repas chinois** (menu complet à composer à partir d'un choix de plats dont plats végétariens : réservation à l'accueil)

Samedi (1/2 journée)	20 €
Dimanche (1 journée)	35 €
Stage complet	45 €
Repas chinois (dimanche midi)	12 €

Renseignements : F.-J. BRIS : francois_jerome_bris@hotmail.fr / 06 49 28 61 15

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.

imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique

Coupon à compléter et à renvoyer **avant le 10 avril 2012** accompagné du règlement à : F.-J. BRIS, 17 rue du Bertramont 88240 BAINS LES BAINS / Chèque à l'ordre de **ADME** CCP 683120Z NANCY

Nom : ……..….. Prénom……..……..…… Club……..……

Courriel : ……..…..

Participe au stage de Maître YUAN : □ samedi 28 avril □ dimanche 29 avril

je souhaite commander un repas chinois□ Je joins le chèque global de ……€

je souhaite être hébergé chez l'habitant □ Demande de reçu de stage □