

氣

Stage exceptionnel

QI GONG

SAMEDI 9 MARS 2013

功

A L'HOTEL DE GOURNAY DE METZ

09h00 – 17h00

Journée dirigée par **Christiane BOUTTET** et **Yannick COSTANZA**

Stage tous niveaux

Réservation obligatoire. Nombre de places limité

PROGRAMME

Forme de synthèse des Qi Gong traditionnels de santé

Etude de plusieurs mouvements tirés des enchaînements suivants :

- . QI GONG des 8 pièces de Brocart
- . QI GONG des 5 animaux
- . QI GONG des muscles et tendons (paysans)
- . 18 exercices de santé

Lieu du stage : Grande salle d'activités de l'Hôtel de Gournay (1^{er} étage)
9 rue du Grand Cerf à Metz

Tarifs :

- Stage : **50 €** pour la journée
- Repas complet sur place : **10 €**

Inscriptions et réservations des repas OBLIGATOIRES avant le 4 mars 2013.

En partenariat avec l'association Seniors Temps Libre (ASTL)

Envoyer les inscriptions à l'adresse

ADTAO
2 rue de l'Hôtel de Ville
54670 CUSTINES



06 62 12 26 54
adtao@live.fr
www.adtao.fr

COUPON A COMPLETER ET A REMETTRE SOUS ENVELOPPE ACCOMPAGNE DU REGLEMENT

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Qi Gong du 9 mars 2013

NOM :

Prénom :

CLUB :

☐ Je m'inscris au stage du 9 mars

☐ Je réserve un repas

Je joins la somme de € (chèques à l'ordre d'ADTAO)

☐ Attestation de stage

Signature