

Contact: Catherine BERTIN, présidente de l'ADME.
06 08 91 93 21 adme88@live.fr

DETAILS DU STAGE

Stage annuel organisé par l'ADME (Les Ateliers du Mieux Etre),
Club d'Hadol / Raon aux Bois, 88.

Encadrement assuré par maître Hong Hai YUAN, fondateur de
l'école Jing Wu, Paris.

Il est ouvert à tous, débutants & avancés

LIEU: Salle polyvalente de **RAON AUX BOIS**

Samedi **25 Mai** - 14h - 18h: **Tai Chi Chuan - Epée Forme 32**
Maniement de l'épée et applications martiales, base forme 32

Dimanche **26 Mai** - 9h - 12h / 14h- 16h: **Qi Gong**
Découverte & approfondissement de l'enchaînement
Zhi Neng QI GONG Partie 2.

INSCRIPTION

NOM : **Prénom :**

CLUB : **E-mail :**

Participation au stage de Maître YUAN - mai 2013 :

- samedi après-midi dimanche matin dimanche après-midi
 Demande d'attestation de stage

Option Repas chinois - 12€ - Entrée / Plat + accompagnement/ Dessert

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nems impériaux | <input type="checkbox"/> Canard laqué cantonnais | <input type="checkbox"/> Perles de cocos |
| <input type="checkbox"/> Samossa aux légumes | <input type="checkbox"/> Gambas façon du chef | <input type="checkbox"/> Beignets Ananas |
| <input type="checkbox"/> Nems au crevettes | <input type="checkbox"/> Cuisses de grenouille sauce piquante | <input type="checkbox"/> Beignets Pomme |
| | | <input type="checkbox"/> Beignets Banane |
| <input type="checkbox"/> Nouilles chinoises | | |
| <input type="checkbox"/> Riz sauté cantonnais | | |

Ci joint chèque de€ (à l'ordre de ADME 683120 Z Nancy),

A retourner à **Catherine BERTIN**
16 route d'Epinal La Racine 88220 Raon aux Bois

SIGNATURE
(Des parents pour mineurs)

Boostez votre pratique, faites un **stage!**



Samedi **25 Mai**
14h -18h

TAI CHI
Epée 32

Dimanche **26 Mai**
9h-12h / 13h-16h

Zhi Neng
QI GONG

Salle Polyvalente de
RAON aux BOIS

Accessible aux **débutants**

Tarif: 1/2 journée 30€ / Journée 50€ / Stage complet 60€

Dimanche: Possibilité repas chinois - 3 plats traiteur: 12€

Contact: Catherine BERTIN, présidente de l'ADME.
06 08 91 93 21 adme88@live.fr

Boostez votre pratique, faites un **stage!**

Avec **maître**
HONG HAI YUAN

Samedi **25 Mai**
14h -18h

TAI CHI
Epée 32

Dimanche **26 Mai**
9h-12h / 13h-16h

Zhi Neng
QI GONG

Salle Polyvalente de
RAON aux BOIS

Accessible aux **débutants**

Tarif: 1/2 journée 30€ / Journée 50€ / Stage complet 60€

Dimanche: Possibilité repas chinois - 3 plats traiteur: 12€

Contact: Catherine BERTIN, présidente de l'ADME.
06 08 91 93 21 adme88@live.fr

Contact: Catherine BERTIN, présidente de l'ADME.
06 08 91 93 21 adme88@live.fr

DETAILS DU STAGE

Stage annuel organisé par l'ADME (Les Ateliers du Mieux Etre),
Club d'Hadol / Raon aux Bois, 88.

Encadrement assuré par maître Hong Hai YUAN, fondateur de
l'école Jing Wu, Paris.

Il est ouvert à tous, débutants & avancés

LIEU: Salle polyvalente de **RAON AUX BOIS**

Samedi **25 Mai** - 14h - 18h: **Tai Chi Chuan - Epée Forme 32**
Maniement de l'épée et applications martiales, base forme 32

Dimanche **26 Mai** - 9h - 12h / 14h- 16h: **Qi Gong**
Découverte & approfondissement de l'enchaînement
Zhi Neng QI GONG Partie 2.

INSCRIPTION

NOM : **Prénom :**

CLUB : **E-mail :**

Participation au stage de Maître YUAN - mai 2013 :

- samedi après-midi dimanche matin dimanche après-midi
 Demande d'attestation de stage

Option Repas chinois - 12€ - Entrée / Plat + accompagnement/ Dessert

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nems impériaux | <input type="checkbox"/> Canard laqué cantonnais | <input type="checkbox"/> Perles de cocos |
| <input type="checkbox"/> Samossa aux légumes | <input type="checkbox"/> Gambas façon du chef | <input type="checkbox"/> Beignets Ananas |
| <input type="checkbox"/> Nems au crevettes | <input type="checkbox"/> Cuisses de grenouille sauce piquante | <input type="checkbox"/> Beignets Pomme |
| | | <input type="checkbox"/> Beignets Banane |
| | <input type="checkbox"/> Nouilles chinoises | |
| | <input type="checkbox"/> Riz sauté cantonnais | |

Ci joint chèque de€ (à l'ordre de ADME 683120 Z Nancy),

A retourner à **Catherine BERTIN**
16 route d'Epinal La Racine 88220 Raon aux Bois

SIGNATURE
(Des parents pour mineurs)