

QI GONG
SOPHROLOGIE
ELISE BOVAGNET-PASCAL



Bien-Être en Drôme Provençale

Week-end Qi-Gong 氣功
Maison d'hôtes Les Esplanes*

25 et 26 septembre 2021



Equilibrez votre énergie dans un havre de tranquillité

Le week-end comprend : l'encadrement Qi Gong 2 jours, l'hébergement*et la restauration.

(Déjeuner du 25 et 26 + diner du 25 soir)

Le week-end ne comprend pas : le transport et les boissons durant le séjour.

Tarif ttc par personne 400€

Nombre de places limité à 12 pour une qualité d'enseignement et d'encadrement du qi gong

Programme - Stage 25 et 26 septembre 2021

Etirement des 12 Méridiens

Activation du Qi dans les Jing-Luo

Samedi 25 septembre

A partir de 9h00 : Arrivée au gîte et installation

10h – 12h30 : Présentation du stage et Pratique du Qi gong

12h30-14h : Pause déjeuner

14h – 17h30 : Relaxation et Pratique du Qi gong

17h30 - 19h30 : Temps Libre

19h30 : Diner

Dimanche 26 septembre 2021

7h30 – 8h30 : Pratique du Qi gong à jeun

8h45 – 10h : Petit déjeuner

10h – 12h30 : Pratique du Qi gong et/ou balade

12h30 – 14h : Déjeuner

14h-16h30 : Pratique Qi gong et bilan du stage

Fiche d'inscription 25 et 26 juin 2021

Nom et Prénom :

Date de naissance :

Adresse mail :

Code postal :

Numéro de portable :

Numero d'urgence (personne à contacter en cas de besoin) :

Informations personnelles complémentaires si besoin :

Pour valider votre inscription option 1 : en ligne sur elise-qigong-sophrologie.fr avec paiement en ligne

Ou

Pour valider votre inscription option 2 : voie postale

- Remplir la fiche suivante que vous renvoyez avec les arrhes (30% soit 120€) à l'adresse suivante :

Elise Bovagnet 3709 route des Glières 74570 Fillière

- Possibilité de joindre l'intégralité du paiement sinon règlement dans son intégralité le premier jour du stage en chèque ou espèces pas de CB.
- A réception de votre inscription je vous renvoie un mail pour confirmation.

*Maison d'hôtes Les Esplanes à la Garde Adhémar : <https://www.lesesplanes.fr>

LES | ESPLANES

*Hébergement en chambre double ou supplément pour chambre simple possible (sur demande)