

Chers ami(e)s du Qi Gong de Lomme,

J'ai le plaisir de vous annoncer ou de vous rappeler la programmation d'un Stage de Qi Gong de 2,5 jours que j'animerai du **30 mai au 1^{er} juin 2020**. Il se déroulera à **Ambleteuse** sur la côte d'Opale, un lieu magique et magnifique. En fonction des conditions climatiques, les fins de séances pourront être ponctuées par des « marches énergétiques », à l'orée du parc ou sur le sable fin de la plage avoisinante. *Des temps de repos sont prévus ; possibilités de promenades dans la nature...*
Remarque: la pratique étant très douce et relaxante, elle est accessible à tous sans fatigue.

Objectif de ce séminaire :

Une expérience enrichissante pour celles et ceux qui souhaitent découvrir, redécouvrir ou approfondir le **Qi gong du bien-être et de la longévité**, le Daoyin pour **Prévenir et Lutter contre le Cancer**, de Maître Jian LiuJun, ainsi que le **Taiji Qi Gong ShiBaShi** de Maître Lin Hou Sheng.

Au programme :

Quelques courts temps de théorie, au cours desquels nous expliciterons les principaux circuits énergétiques, les dynamiques induites, en alternance avec les exercices et enchaînements de Qi Gong, simples et accessibles à tous. Des fiches de synthèse relatives aux différents exercices, vous seront remises. Exercices simples de calligraphie.

En pratique :

Dates : Samedi **30 mai** à 14h00 au lundi **1^{er} juin 2020** vers 18h00.

Lieu de formation : Village Vacances : « le Cap d'Opale »
rue des Garennes – 62164 AMBLETEUSE – tél. 03 21 32 63 00 -

Contenu de l'atelier : voir fiche ci-jointe.

Prix du stage :

125 € pour les 2,5 jours. Règlement : voir le bulletin d'inscription ci-joint.

Prix de l'hébergement : hébergement en pension complète :

En chambre double : **199 €** (2 pensions complètes à 98€ + taxe de séjour 3€).

En chambre individuelle : **298 €** (2 p. c. à 98€ + sup ch. individuelle 99€ + 3€ taxe de séjour).

Mode de paiement : voir bulletin d'inscription.

Informations utiles :

Les participants au stage peuvent organiser leur propre hébergement et leur restauration, hors du Villages Vacances. Les villages avoisinants proposent de multiples hôtels, restaurants, gîtes et chambres d'hôtes.

Réservations :

Afin que nous puissions nous organiser et compte tenu du nombre de places limitées, nous vous demandons de nous confirmer votre inscription par mail. Les règlements (à l'ordre de « Qi Gong et Santé Lomme » pour l'hébergement et à l'ordre de « Patrice Baras » pour le coût du stage), devront nous parvenir **au plus tard, le 25 mars 2020**, à l'adresse suivante :

Patrice BARAS – 17 rue J-J Rousseau – 59160 LOMME.

Les chèques ne seront débités qu'à l'issue du stage (ou un peu plus tard, si vous le mentionnez au dos du chèque).