

« Qi Gong & Méditation »

26 & 27 Octobre 2019



En Ardèche, 20 km de Valence

*Lenteur & Fluidité de mouvements tout en douceur.
Pratique debout, auto-massage assis et détente allongée,
la Nature pour nourrir notre énergie .
Méditations matinales, Relaxations sous les étoiles .*

Lieu : gîte à Gilhac et Bruzac, précisions à l'inscription

Accueil vendredi 25 à 18h, fin de stage dimanche à 16h.

Prévoir une tenue souple, chaude, duvet ou draps, serviette, baskets, petit tapis, les repas, tout prêt ou à cuisiner sur place ensemble, magasin bio à Saint Péray à 30min en voiture, autonomie en gîte

Liberté des pratiques en salle et extérieur: Méditation proposée à 8h, Qi Gong de 9h30 à 12h30, et de 15h à 18h, dim : 14h à 16h, temps libres de 12h30 à 15h
Relaxation musicale proposée de 21h à 22h.

Gare : possibilité de covoiturage depuis la gare de Valence Ville à 40 min.

Stage : 100€ + **Hébergement** : 60 € 10 participants maximum

Inscription : 15 octobre au plus tard

Renseignements : Sophie Zangheri, diplômée Qi Gong, Tai Chi, 06 24 87 41 57

terre_et_sens_ciel@yahoo.fr

<https://terre-et-sens-ciel.wixsite.com/site>

