

QI GONG

Stage de fin d'année - Yangsheng
au Gite rural MOKORREKO BORDA
Etxalar - Navarre (Espagne)

samedi 10 et dimanche 11 juin 2017

Mise en place par Maître CHAN BAI YUN (nuages blancs) il y a plus de 800 ans, son enseignement a été poursuivi et repris dans les montages EMEI (Sichuan) en Chine.

Ce stage est recommandé pour les pratiquants réguliers de Yangsheng, connaissant les 12 mouvements des étirements dans l'ouverture et les 2 saisons du printemps et de l'été.

Horaires :

Arrivée le vendredi soir avec dîner (covoiturage possible)

samedi 10 h 30 - 13 h 00 - 16 h 00 - 19 h 00

dimanche 10 h 00 - 12 h 30 - 15 h 30 - 17 h 00

Approfondissement du printemps et de l'été en 12 mouvements.

Techniques de DAOYIN - TUNA (postures et respirations)



Tarification forfaitaire pour le stage complet : 50 euros par personne

Réservations obligatoires avec 30 euros d'acompte. Merci

L'hébergement en pension complète : à régler directement à Jone sur place : 90 euros pension complète en numéraire . Merci .

Bulletin d'inscription

Nom :

prénom :

Courriel :

tél :

Date

signature :