

# Stage Qi Gong Montagne

## « Le Qi Gong de la Marche »

Valdeblore 31 mai - 2 juin 2019

proposé par l'Association « Grain de Qi »  
« Pour le bien être du corps et de l'esprit »

### Lieu

Écogîte Mercantour :  
Saint Dalmas  
06420 Valdeblore

[www.ecogitemercantour.fr](http://www.ecogitemercantour.fr)

*Florence Giraudon : Qigong*

*Christian Lorenzetti : Randonnée et contes*



**Qigong avec Florence**  
Enseignante diplômée FAEMC

**Initiation aux marches  
thérapeutiques de Qi Gong**

**randonnées et contes avec Christian**  
Accompagnateur en Montagne

**Week-end convivial**  
(hébergement limité à 11/12 personnes)

## Programme

**Vendredi soir :** Installation, petite pratique, repas, partages autour de la tisane

**Samedi et dimanche:** alternance de pratiques en salle et dans la nature (\*)

(\*) sous réserve de conditions météo favorables

En cas de mauvais temps possibilité de pratique en salle

Repas conviviaux et moments de partage

**Travail de préparation** le matin et pratiques l'après midi dans la nature (\*)

**Pratiques** envisagées :

- travail de respiration
- marches de la grue, l'aigle ouvre ses ailes
- marches des 2 sommets du Mont Wudang
- marches thérapeutique de Kunming

*Ce stage, accessible à tous, s'adresse à toute personne désirant explorer ou poursuivre sa pratique du Qi Gong.*

*Si vous disposez d'un hébergement sur place, il est possible de ne participer qu'aux pratiques (nous consulter pour les modalités)*

# Stage Qi Gong Montagne

du 31 mai au 2 juin 2019

## « Le Qi Gong de la Marche »

### BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : .....

Prénom .....

Tel .....

Mail .....

**Tarif week - end : 170€**

Qi Gong seul : 75€

Hébergement dans 2 appartements confortables. Chambres de 2 à 3 lits individuels, 1 lit double. Prévoir un sac de couchage et linge de toilette. Pour les régimes particuliers, le signaler à l'inscription

**Vos contacts : Florence 06 63 97 15 65**  
**Christian 06 22 08 63 93**

Pour l'inscription, joindre un chèque d'arrhes de 70 € à l'ordre de **Association Grain de chi** « Le bocage » 23 avenue des chênes 06600 Antibes

### Seulement 11/12 places d'hébergement disponibles

*Confirmer votre inscription dans les meilleurs délais. Les inscriptions seront prises au fur et à mesure de leur arrivée. Date limite des inscriptions **le 15 mai 2019**. Les chèques ne seront encaissés qu'au moment du stage.*

*Grain de chi ne saurait être tenu responsable pour l'annulation du stage en cas de force majeure. Dans cette éventualité, les chèques d'acompte seront retournés.*

*En cas d'annulation du participant au delà du 15 mai 2019, les arrhes ne seront pas remboursées sauf sur présentation d'un justificatif de force majeure.*