



propose :

3 stages de QI GONG

(Pour renforcer l'énergie de la terre)

Dates : 19 novembre 2011 : postures d'enracinement, ondulations, mouvements pour renforcer l'énergie de la rate/estomac, l'élément de la terre et relaxation.

11 février 2012 : Enchaînement de 8 mouvements en musique, simple, ouvert à tous, aide à trouver l'équilibre de notre être par l'enracinement du corps à la terre.

17 mars 2012 : suite des 8 mouvements et révision de l'enchaînement de ce Qi Gong pour renforcer l'énergie de l'estomac et de la rate. Le stage se terminera par une assise silencieuse.

Animatrice : **Christine MOUREY**
Diplômée de l'institut européen de Qi Gong,
Professeur de Yoga et de Do-in.

Lieu et horaire : Maison des associations – Salle Jupiter de **14h à 18 h**
62, rue des Binelles – 92310 Sèvres

Tarifs : 30 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2011-2012;
44 € le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga (+6 € "d'assurance" pour la saison);
117 € les 3 stages si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga (+6 € "d'assurance" pour la saison).

Pour votre satisfaction, le bon fonctionnement de l'association, il est conseillé de vous inscrire au plus tôt.

Pour recevoir les informations de l'ACS Yoga merci d'envoyer un courriel à : acsyogataichi@gmail.com.

Venez avec une tenue et des chaussures souples et légères, et apportez un plaid (et) ou un tapis
(merci d'y penser).

Bulletin d'inscription (stage qi gong)

Je m'inscris pour le(s) stage(s) du **19/11/2011; 11/02/2012, 17/03/2012** et verse la somme de€ en chèque à l'ordre de l'ACS Yoga.

Nom et Prénom :

Adresse : **Téléphone:**

Adresse courriel (e-mail lisible).....

Date et signature :