

# Stage « Qi Gong Montagne »

## « Marches Qi Gong et Qi Gong de la Marche »

Valdeblore

du 15-soir au 17 mai 2020

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

**Florence Giraudon : Qi Gong**  
**Christian Lorenzetti : Randonnée et contes**

### Lieu

Écogîte Mercantour :

Saint Dalmas 06420 Valdeblore  
www.ecogitemercantour.fr



**Qigong avec Florence**  
Enseignante diplômée FAEMC

**Marches des 5 animaux  
de Wudang**

**Pratiques liées à la randonnée**

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

### Week-end convivial

*Hébergement limité à 11/12 personnes  
Pratiques ouvertes aux non résidentiels  
Repas conviviaux et moments de partage*

## Programme

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

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

**Réveil corporel** avant le petit déjeuner

**Pratiques envisagées** :

en salle le matin et l'après midi dans la nature (\*)

- travail de respiration
- marches des 5 animaux
- marche des 2 sommets du Mont Wudang
- marches thérapeutiques de Kunming
- mouvements de circulations internes

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

*Si vous ne souhaitez pas profiter de l'hébergement, il est possible de ne participer qu'aux pratiques de Qi Gong. Nous consulter pour les modalités.*

(\*) sous réserve de conditions météo favorables  
En cas de mauvais temps possibilité de pratique en salle

# Stage « Qi Gong Montagne »

du 15 au 17 mai 2020

## « Marches Qi Gong et Qi Gong de la Marche »

### BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom .....  
Prénom .....  
E-mail .....  
Portable .....

**Tarif week – end : 175€**

Qi Gong seul : 70€  
Repas non résidentiels 35€ / jour  
Petit déjeuner, repas de midi et du soir

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

Hébergement dans 2 appartements confortables :  
4 chambres de 2 lits individuels, 1 avec 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**

### 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 1<sup>er</sup> mai 2020. 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'arrhes seront retournés.*

*En cas d'annulation du participant au delà du 1<sup>er</sup> mai 2020, les arrhes ne seront pas remboursées sauf sur présentation d'un justificatif de force majeure.*