

Raquette et Qigong à Valdeblore

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

Lieu :

Écogîte Mercantour :
Quartier la Cioussinière - Saint Dalmas
06420 Valdeblore www.ecogitemercantour.fr

Intervenants :

Florence Giraudon / Qigong
Christian Lorenzetti / Rando raquettes, contes



Pratiques de Qigong avec Florence

Sortie en raquettes et contes avec Christian, Accompagnateur en Montagne et conteur

Nuitée et journée de convivialité

(nombre de places limitées à 12 personnes)

Prévoir des raquettes

Nous pouvons nous en occuper si vous le demandez

Non compris dans le tarif du séjour

Programme

Samedi:

16h - Arrivée et goûter
17h30/19h - pratique de Qigong
20h00 - Apéro/contes
21h - Dîner

Dimanche:

7h30 - Pour les "matinaux", pratique Qigong réveil du corps
8h30 - petit déjeuner
10h00 - Départ sortie raquettes
14h30 - Retour pour un repas chaud
15h30 - Pratique harmonisation du corps et méditation
17h00 - Adieux/retour maisons

Ce séjour partagé s'adresse à toute personne débutante ou confirmée dans les activités de Raquette et Qigong, chacun est bienvenu!

Raquettes et Qigong à Valdeblore

BULLETIN D'INSCRIPTION

Dates : 17 et 18 Février 2018

NOM :

Prénom

Tel

Mail

Tarif : 85€

Pour le week end, hors location de raquettes

Hébergement dans 2 appartements confortables

Chambres de 2 à 3 lits individuels

Prévoir sac de couchage et linge de toilette

Repas : Petit déjeuner,, Gouters, Diner .

Merci de nous signaler à l'inscription les régimes particuliers (Végétarien, sans gluten...).

Vos contacts : Florence 06 63 97 15 65

Christian 06 22 08 63 93

l'inscription / Hébergement joindre un chèque d'arrhes de 35 € à l'ordre de "Association Grain de chi", expédié à Grain de Chi « Le bocage » 23 avenue des chênes 06600 Antibes

Seulement 12 places disponibles :

Confirmer votre inscription dans les meilleurs délais. Les inscriptions seront prises au fur et à mesure de leur arrivée. Date limite **le 14 Février 2018..**

Grain de chi ne saurait être tenu pour responsable pour l'annulation du stage en cas de force majeure, Dans l'éventualité, les chèques d'acomptes seront retournés. En cas d'annulation du participant, les arrhes ne seront pas remboursées à 3 semaines du stage sauf sur présentation d'un justificatif de force majeure