



# Programme

**STAGE AU PARC DU CHÂTEAU DE SOLLIES-PONT DU 31 MAI AU 2 JUIN 2024**

(Formule à la carte ou forfait)

## Vendredi 31 Mai :

**18h-20h : 1<sup>ère</sup> partie et découverte du Qi gong des 24 Mouvements taoïstes**

**Restaurant Lou Pitchoun**

## Samedi 1er Juin :

**9h30-12h30 : 2<sup>ème</sup> partie du Qi Gong**

**12h30-14h30 : Pause repas : pique-nique partagé**

**14h30-17h30 : Suite du Qi Gong**

**Escapade sur la presqu'île de Giens, baignade, apéritif et au coucher du soleil pratique avec Thierry.**

## Dimanche 2 Juin :

**9h30-12h30 et 13h30-15h30 :**

**Les 8 portes du taichi**

**12h30-13h30 : Petite pause repas : Pique-nique partagé**



## Qi Gong

Ces 24 mouvements Taoïstes favorisent, toute en douceur, à une bonne préparation physique, aussi bien dans la mobilisation des articulations de tout le corps que dans l'assouplissement et le renforcement musculaire.

Par ces mouvements lents, fluides et continus, l'énergie circule harmonieusement dans tous les méridiens.

## Taijiquan :

Avec le Tuishou, nous découvrirons les 8 Portes du Taiji pour une bonne approche de la pratique avec un partenaire afin de développer l'écoute et la santé relationnelle.

## Renseignements :

Sylvie Sanges : TEL :06-88-64-88-05

MAIL : [sylvie.sanges@orange.fr](mailto:sylvie.sanges@orange.fr)

