

Anne vous propose d'explorer l'équilibre, le déséquilibre, la symétrie à l'intérieur de votre corps par la voie du Yoga. Les postures nous permettent progressivement d'aller vers de plus grandes perceptions de nous-même.

Par le Qi Gong, nous allons pouvoir ressentir davantage l'ancrage et le centrage avec une écoute vers l'intérieur (activation des 3 centres d'énergie dans notre corps) ainsi que l'ouverture et le déploiement avec une écoute vers l'extérieur (connexion avec les 5 éléments).

Dans un cadre magnifique, sentir sa respiration, s'étirer, mettre son corps en mouvement pour être à l'écoute de ses ressentis.

Renseignements pratiques :



Coût du stage et hébergement : 230€

(90€ d'arrhes à l'inscription avant le 01/10/24)

Pour ceux qui viennent de loin, possibilité d'arriver la veille (avec supplément).

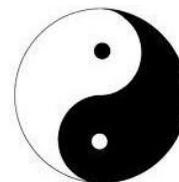
Des plats à partager sont à apporter.

N'oubliez pas d'amener vos draps (dessous + dessus) ainsi qu'un matelas mousse ou une couverture et un coussin pour les pratiques au sol.

Itinéraire :

De Tréguier, aller jusqu'à Plougrescant, à l'église prendre à gauche direction Pors Scaff. Aller jusqu'à la mer, grande maison tout de suite à droite face à la plage au n°4.

Stage de QI GONG



et YOGA

Equilibre / Déséquilibre

*Pour se relier à son axe et se connecter
aux éléments*

19 et 20 octobre 2024

à Plougrescant (22), gîte face à la mer

**Du samedi 11 heures
jusqu'au dimanche 16h**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

(obligatoire avant le 01/10/24, places limitées)

*Anne de Baillon
Autour du Lotus*

*Dietlinde KOLTZER
Les Spirales de l'Énergie*

☎ 06.75.12.34.27

<https://www.autour-du-lotus.org>

www.taichiqigong.e-monsite.com