

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).*

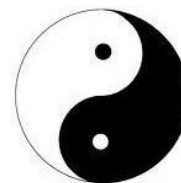
Des plats à partager sont à apporter.

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'Energie*

☎ 06.75.12.34.27

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

[www.taichiqigong.e-monsite.com](http://www.taichiqigong.e-monsite.com)