

Stage annuel

氣

QI GONG

功

SAMEDI 30 MARS 2019

A L'HOTEL DE GOURNAY DE METZ

09h00 – 17h00

Journée dirigée par **Christiane BOUTTET** et **Yannick COSTANZA**

Stage tous niveaux

Réservation obligatoire. Nombre de places limité

PROGRAMME

MA WANG DUI

Le MAWANDUI DAOYIN SHU tire son nom d'un site archéologique où l'on a découvert au début des années 1970 de nombreux documents sur des rouleaux de soie. Datant de deux siècles avant notre ère, certains décrivent les mouvements de MA WANG DUI. Ce Qi Gong insiste particulièrement sur le travail des méridiens, du bassin et du dos, et améliore la circulation du Qi et du sang.

L'ensemble de l'enchaînement sera abordé durant le stage.

Envoyer les inscriptions à l'adresse

Lieu du stage : Grande salle d'activités de l'Hôtel de Gournay (1^{er} étage)
9 rue du Grand Cerf à Metz

ADTAO
2 rue de l'Hôtel de Ville
54670 CUSTINES

Tarifs :

- Stage : **50 €** pour la journée
- Repas complet sur place : **10 €**

Inscriptions et réservations des repas OBLIGATOIRES avant le 22 mars 2019.

En partenariat avec l'association ASTL de l'Hôtel de Gournay



06 62 12 26 54
adtao@live.fr
www.adtao.fr

COUPON A COMPLETER ET A REMETTRE SOUS ENVELOPPE ACCOMPAGNE DU REGLEMENT

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Qi Gong du 30 mars 2019

NOM :

Prénom :

CLUB :

- Je m'inscris au stage du 30 mars 2019
- Je réserve un repas
- Je joins la somme de € (chèques à l'ordre d'ADTAO)
- Attestation de stage

Signature