

# Journée exceptionnelle

# QI GONG de la CANNE

**DIMANCHE 2 JUIN 2019**

**AU CHATEAU D'AULNOIS SUR SEILLE**

**09h30 – 17h00**

Dirigé par **Yannick COSTANZA**

Assistant de Maître YUAN Hong Hai (école JING WU)

Directeur technique ADTAO



**TAI JI YANG SHENG ZHANG**

L'enchaînement s'effectue avec un bâton d'environ 1m20 où se succèdent huit postures favorisant assouplissement et renforcement. La pratique, guidée par les mouvements de la canne, améliore la circulation de l'énergie interne et harmonise le corps, l'esprit et la respiration.

L'ENSEMBLE DE L'ENCHAINEMENT SERA ETUDIE PENDANT LE STAGE

## STAGE TOUS NIVEAUX

### Lieu du stage

Grande salle du château (2<sup>e</sup> étage)  
Rue du château à Aulnois Sur Seille (57 590)

### Accès

Par **A31 sortie n°27 (ATTON / NOMENY)**  
prendre la direction **NOMENY**. Après une  
dizaine de kilomètres, rentrer dans **NOMENY**  
puis suivre la direction **CHÂTEAU-SALINS**.

### Tarif

**30 €** par demi-journée  
**50 €** la journée complète



Repas tiré du sac à midi

**L'inscription au stage est obligatoire**, son maintien dépendra du nombre d'inscriptions.

Envoyer les inscriptions à l'adresse :

**ADTAO**  
2 rue de l'Hôtel de Ville  
54670 CUSTINES



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 Stages de QG CANNE

NOM : .....

Prénom : .....

Mail : .....

Je m'inscris au stage du 2 juin 2019

Je joins la somme de ..... € (chèques à l'ordre d'ADTAO)

Attestation de stage

Signature