

Tai Chi - Qi Gong Stretching Postural®



Corps Vivant Corps Conscient®



17^{ème} grand stage d'été pour tous - du 6 au 12 Juillet 2019

au Château de Ligoure dans le Limousin en pleine nature

Initiation/débutant - 24 - 13 et 127 postures

avec Nicole Bernard, Martine Bodilis, Jan Mattijs, Simone Pétrequin

Découvrir et approfondir avec des enseignants chevronnés, se ressourcer.

Programme

Le stage est dirigé par Nicole Bernard, 35 ans d'enseignement en Europe, formée par Vlady Stévanovitch. Plusieurs niveaux de cours, initiation à très avancé. Les cours de Chi (assis au sol) : relaxation, respiration, centrage par prise en main du Tan Tien, circulation du Chi, méditations... alternent avec les cours de Tai Chi - Qi Gong (debout, en mouvement) dans la nature. Un cours de Stretching Postural® par jour.

Le lieu

Un magnifique château avec un parc de 80ha aux arbres centenaires, vallée et collines, nous est entièrement réservé. Dans un calme absolu, en pleine nature. Les chambres sont confortables, sanitaires communs sur le palier. Nourriture très soignée à tendance végétarienne. Le lieu est en auto gestion : nous assurons le ménage et la vaisselle. Ambiance amicale.

Matériel nécessaire

Un tapis de sol et un petit banc ou coussin pour s'asseoir confortablement au sol. Vêtements et chaussures plates et souples pour la pratique dehors au soleil... ou en cas de pluie.

Horaires

Samedi accueil et règlement de 16h à 17h, 1^{er} cours à 17h30.

Le 12 juillet fin des cours à 12h.

Tarifs

Enseignement : 390€ Le nombre de place étant limité inscrivez vous le plus tôt possible.

Adhésion à l'association : 12€ (tarif réduit)

Hébergement en pension complète, Chambre de 2 à 5 lits : 250€

Camping : 200€ (quelques places, matériel non fournis).

Accès SNCF : Gare de Limoges ou gare de Solignac (6km) puis taxi.

Route : Château de Ligoure 87110 LE VIGEN



ÉTÉ 2019 LIGOURE

A découper et renvoyer accompagné de vos règlements à
Les Quatre Piliers (Ligoure) 32 rue Boussingault - 75013 Paris
Une confirmation vous sera envoyée par mail ou courrier

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

CP Ville.....

Tél.....

Mail

**Je m'inscris au stage du 6 au 12 Juillet 2019 au
château de Ligoure.**

• Niveau : Débutant 24 13/127(1) 127(2)

• J'arriverai en voiture en train

• Régime végétarien pour les autres régimes vous devez apporter vos compléments.

• Je joins un chèque de 150€ à l'ordre de « Les Quatre Piliers» En cas de desistement ce montant ne sera pas remboursé.

Cotisation association : 12€, à part, à l'ordre des Quatre Piliers.

Pour les Belges, versement de l'acompte de 150€ à Simone. Pétrequin.

Date et Signature :



QI GONG - TAI JI QUAN
STRETCHING POSTURAL®
PARIS 32 Rue Boussingault 75013
☎ 09 51 99 22 14
www.quatrepiliers.fr