

Qi Gong et Nature 25 au 27 juillet 2025 -infos pratiques-

C'est quand ? du 25 au 27 juillet → Arrivée à partir du vendredi 17h et Départ le dimanche à 16h

C'est Où ? → au manoir d'Egranges à Bezinghem entre Montreuil sur mer et Le Touquet et à 1h30 de Lille. Pensez à co-voiturer ! Un mail groupé vous sera envoyé en amont du stage.

Et la pratique ? → nous serons dans un parc de plus de 2 hectares pour nos différentes pratiques : Qi Gong bâton (bâton fourni) et Qi Gong sans bâton, marches de Tai chi chuan, pratique à 2.

Journée type : Doux réveil matinal /Petit déjeuner (8h30)/ et atelier de Qi Gong /Déjeuner (12h30)/ Marches pour découvrir ce magnifique écrin de verdure et Ateliers Qi Gong (possibilité d'aller à la mer) /Diner (19h30)/Soirées découverte, Qi Gong assis (à inventer en fonction des souhaits)

Pour dormir c'est comment ? → **AU Choix** : Chambre à 2 : 70€/ pers (pour le WE) ou Chambre individuelle : 100 €/pers (pour le WE). Un service de location de draps est possible sur place à 7€ → Merci de me le signaler

Comment se passent les repas ? Chacun.e apporte un plat pour environ 5 personnes, le plus local, bio et de saison possible... Les petits-déjeuners et collations sont incluses dans le prix. N'hésitez pas à me dire vos allergies ou intolérances.

Matériel à apporter : Carnet de bord -Tenues d'extérieur et confortables pour les pratiques -Tapis de sol et coussin si vous préférez cette assise.

Modalités de paiement : → Envoyer un acompte de 80€ (chèque) à l'ordre de *l'Association Corps et Harmonie* pour réserver votre place et le bulletin d'inscription à l'adresse suivante :

Association Corps et Harmonie 6 rue Jules Guesde 59170 CROIX

Pour virement, envoyer mail à : contact@corpsetharmonie.fr

CONTACT Michèle LEROUGE

Tel : 06 45 35 13 58 contact@corpsetharmonie.fr

Diplômée de l'école Tao en Qi Gong Traditionnel et Tai chi chuan. Formée par Thierry Alibert. Certifiée CQP (Activités Gym, d'Entretien et d'Expression)