

# STAGE DE QI GONG

## Kuan Yin et Chan Mi Gong

à Clécy, en Suisse normande



du 24 au 26 octobre 2020

La **F**ontaine  
de Bambou

## PROGRAMME

### Kuan Yin et Chan Mi Gong

D'origine Bouddhiste, ces deux méthodes réunies offrent aux pratiquant(e)s, à travers un travail basé sur des mouvements simples, des spirales, des visualisations, des sons, la possibilité d'exprimer une énergie à la fois souple, puissante, tonique, sensuelle et spirituelle.

- Les samedi 24 et dimanche 25 octobre :

De 7h30 à 8h	Réveil tonique aux baguettes de bambou
Entre 8h et 9h	Petit-déjeuner à l'hôtel
Entre 9h et 12h	Kuan Yin et Chan Mi Gong
A partir de 12h	Pique-nique fourni par l'hôtel dans la salle de pratique ou à l'extérieur et temps libre (sieste...)
A partir de 14h	Balades autour de Clécy dans les contreforts du massif armoricain
Vers 17h30	Retour à l'hôtel et temps libre (sieste, spa, massages...)
19h-19h30	Apéritif convivial et repas à l'hôtel avant une bonne nuit

- Le lundi 26 octobre :

De 7h30 à 8h	Réveil tonique aux baguettes de bambou
Entre 8h et 9h	Petit déjeuner à l'hôtel
Entre 9h et 12 h	Kuan Yin et Chan Mi Gong
A partir de 12h	Pique-nique fourni par l'hôtel dans la salle ou à l'extérieur et départ.

Tarifs (frais pédagogiques) : **150€**

100€ pour les élèves ayant participé au stage sur ce thème sur l'île de Tatihou en 2014.

Le séjour se déroule du vendredi 23 octobre au lundi 26 octobre 2020.

## HEBERGEMENT

Possibilité de loger au Site Normand, hôtel-restaurant-spa, maître restaurateur, table distinguée.

Tarif négocié pour le groupe : **98€** par jour et par personne en pension complète), soit 294€ pour les trois nuits.

Plus d'infos sur [www.hotel-clecy.com](http://www.hotel-clecy.com) ou au 02 31 69 71 05.

Arrivée à l'hôtel " Au site Normand en fin d'après-midi ou début de soirée le vendredi 23 octobre 2020.

L'excellente table, le confort, l'accueil et le professionnalisme de l'équipe de l'hôtel-restaurant "Au Site Normand", son spa et ses prestations massages (réservation obligatoire) contribueront à faire de ce séjour un moment exceptionnel de richesse et de convivialité.

Des balades avec un peu de dénivelé l'après-midi permettront d'apprécier les paysages montagneux de la Suisse Normande et de travailler un peu le cardio.

Prévoir :

- Tenue souple et confortable, shogi ou zafu (à défaut un petit tabouret) tapis de sol, de quoi noter, un faisceau de baguettes de bambou (nous pouvons en prêter si vous n'en avez pas).
- Pour les balades, chaussures de marche, gourde et vêtements adaptés.

**FICHE D'INSCRIPTION**  
**STAGE DE QI GONG**  
**Du 24 au 26 octobre 2020**  
à Clécy, en Suisse normande

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone (portable de préférence) :

Email :

Fiche d'inscription + chèque d'arrhes de 45€ (30% du coût du stage) à remettre à l'enseignant lors d'un cours ou à adresser à :

LA FONTAINE DE BAMBOU  
Hameau d'Incarville  
9 rue du Veaugroult  
76520 Saint Aubin Celloville

Pour les personnes extérieures à l'association, prévoir une cotisation de 20€.

**Inscriptions dès à présent et jusqu'à la semaine précédant le stage.**

Le 2020

Signature



**FICHE DE RESERVATION**  
**HOTEL RESTAURANT LE SITE NORMAND**  
POUR LE WEEK-END QI GONG  
ORGANISE PAR LA FONTAINE DE BAMBOU  
**Du 24 au 26 octobre 2020**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone (portable de préférence) :

Email :

Fiche d'inscription à retourner avec un chèque d'arrhes de 50€ à :

**HOTEL AU SITE NORMAND**  
**2 rue des Châtelets**  
**14570 CLECY**

Le 2020

Signature

