

LASANDAR

(Centre de Relaxation)



<http://lasandar.com/>

STAGE du *Qi Gong*

Pendant chaque pause, on pratique la Méditation pour l'énergie QI (5 min), Présentation Théorie, philosophie YIN et YANG, méditation, apports et bienfaits du Qi Gong.

Avec Ashin (Ancien Moine Bouddhiste Birman)

Dimanche 3 Mai 2015

Lieu... : 54 Rue Estelle 34000 Montpellier centre-ville

Tarif – 35€ Couple - 60€

contact: 06.68.40.79.70 , Email : lasandar.ashin@gmail.com

Programme

- Conférence de Qi Gong (de 10h à 10h30)
- Pratiquer Qi Gong (de 10h30 à 12h30)
- Explication de philosophie et bienfaits du Qi Gong. (de 13:30 à 14h)
- Pratiquer Qi Gong (de 14h à 16h)
- Questions et réponses sur les enseignements et la pratique : 30 mins
- Réveiller le corps et l'esprit : 30 mins

Identité: (Renseigner cette partie en lettres capitales)

Nom.....

Prénom.....

Date de naissance...../...../.....

Profession.....

Adresse.....

.....

Tél.....Portable.....

fax.....email.....

Pour mieux connaître les attentes des pratiquants: (Cochez la ou les cases)

Pour quelles raisons voulez-vous pratiquer Qi Gong?

.....

Avez-vous déjà pratiqué de Qi Gong, combien de temps?.....

.....

Comment avez-vous entendu parler de cette école ?.....