

Bien le bonjour à toutes et à tous

Ça vibre, ça *ventile* autour des gymnastiques énergétiques chinoises!

Au programme :

**Stage Qi gong** du samedi 2 décembre,

**Stage Marche Afghane** du samedi 9 décembre.

Voici le programme et les informations :



## QI GONG en stage mensuel

3 heures de pratique pour rentrer plus avant dans la sensation de l'énergie.

Avancés et débutants, tout le monde est le bienvenu !!!

Retrouvons nous le **samedi 2 décembre** dans la jolie salle de **LA SOURCE**,

**39 rue Pelleport 33800 Bordeaux, (tout près de la gare, sur la ligne du 9, arrêt Pont du Gui )**

La pratique commence à **9h30** et jusqu'à **12h30** (soyez là un petit peu avant),

thé et petits gâteau à la pause.

**Au programme :** Une mise en mouvement des principes des sages de la voie Taoïste.

Postures, méditations, respirations pour une meilleure conscience corporelle et énergétique.

Voici la trame que je vous propose :

- **Décembre : énergie de l'Homme, le corps taoïste.**
- Janvier : l'être humain et ses énergies propre.
- Février : Pratique des 5 éléments.

**Tarif :** 30 € la matinée,

Ils ont lieu une fois par mois le samedi matin, en voici le calendrier pour la saison 2017/18:

Qi Gong	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Shen Gong									
Samedi	07	11	02	13	03	10	28	26	16

# Qi Gong et Marche Afghane,



On continue, bon pied bon air!

Rendez-vous **Samedi 18 Novembre**,

**Nous irons marcher sur le chemin des coteaux à Bouliac,**

Rendez-vous à 9h 30 dans le centre de Bouliac, juste après l'église, sur le parking du stade.

(Téléphonez-moi si vous souhaitez faire du covoiturage),

Tarif: 30 €

**Programme** : de 9h30 à 10h30, Baton de l'interne et pratiques respiratoires dédiées,  
De 10h30 à 13h00, initiation à la randonnée en marche Afghane (marche avec respirations rythmées)

**Pré-requis** : une bonne condition physique, (les parcours font environ 6 km) .

(Des bases de Qi gong, Tai chi ou Yoga sont les bienvenues!)

**Matériel** : une tenue et des chaussures adaptées, de l'eau,

Voici le calendrier pour la saison 2017-2018 :

<b>Marche Afghane</b>	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Samedi	14	18	09	20	10	03	07	05	17

**Attention ! pour la dernière date du 17 Juin, je prévois une sortie : le tour des lacs du Néouvielle dans les Pyrénées. Prévenez moi rapidement si vous êtes intéressé !**

## **Sans oublier .... Bien-être et soins du corps**

- Les séances de massages Thaï sur futon,
- Les consultations en Naturopathie (aromathérapie, phytothérapie, bioénergétique)
- Mes fameux sels de bains qui détendent et remettent sur pied.
- Les séances de Qi machine, le vitaliseur de Chi.
- Un tirage du Yi king pour vous apporter des réponses judicieuses sur votre situation professionnelle ou sentimentale.

(Sur Rendez-vous).

Je vous suis reconnaissant de m'avoir lu jusque-là,

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignement au 0620 555 090.

**Au plaisir de vous revoir, de se retrouver !**

**Et bien sûr parlez-en à vos ami(e)s !**

Francischuan