



Association DO
9 petite rue du vignoble
67500 Haguenau
07.89.52.82.52
association-do@hotmail.fr

Stage de Tai-Chi Qi-gong - Relaxation

Bien-être - Méditation

Samedi 14 juin 2025 Séminaire de Walbourg

Programme de la journée

8h30 Accueil

9h - 9h30 Échauffement, étirement assouplissements renforcement

9h30 - Postures de bases, santé du corps

10h00 - 11h00 Qi-Gong, Tai-Chi (forme 1)

11h00 - 11h50 Chi-Na (apprentissage de clés)

Midi - Repas (Moments de partage et de détente)

Menu

Salad'bar (crudités diverses, salade verte) assiette à composer

Bouchée à la reine

Salade de fruits frais

Eaux (plate et pétillante) - Vin (rouge)

Café

14h00 - 16h00 Reprise de l'apprentissage de la forme 1

16h15 - 17h00 Méthode de Reconnexion au Soi et méditation

Fin de stage

Clôture des inscriptions le 02 juin 2025 après cette date, aucune inscription ne sera validée

Inscription Stage

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Téléphone..... Email.....

Nombre de participants..... X 89€

Total.....

Signature

En cas d'intempérie le stage se fera dans le gymnase

Prévoir dans tous les cas habits amples et chaussons pour salle

Chèque libellé à l'ordre de « Association DO »

Aucun remboursement ne sera effectué si l'adhérent décide d'arrêter de pratiquer en cours de stage ou dans le cadre des prescriptions imposées pour COVID ou autres raisons sanitaires. L'adhérent assume son entière responsabilité de ses faits et gestes au sein des cours de l'association DO