WEEK END BIEN-ETRE

16 et 17 Juin

Domaine de L'Espinet
Quillan (11)

TaiJi Quan - Qi Gong

SPA, piscine, parcours santé, tennis

Renseignements 04 68 63 20 36

Ne pas jeter sur la voie publique

Bulletin d'inscription

Nom : **Prénom :**

Tai Ji Quan ☐ **Qi Gong** ☐ **Sans stage** ☐

Tarif : 175 € (avec stage) - 125 € (sans stage)

option chambre individuelle 24 € en sus

A remettre avant le 15 Avril avec 50% d'arrhes

Programme

Samedi

10 h 00 - 11 h 30 : TaiJi Quan ou Qi Gong
11 H 30 - 12 h 30 : Temps libre Tisane/thé, piscine, parcours santé etc.
12 H 30 - 14 H 30 : Repas
14 h 30 - 16 h 00 : TaiJi Quan ou Qi Gong
16 H 00 - 18 h 30 : Thé/Tisane, temps libre pour SPA, tennis, piscine
18 h 30 - 19 h 30 : Initiation au Qi Gong (Nicole)
20 h 15 : Repas

Dimanche

A partir de 8 h 00 : Petit déjeuner
9 h 30 - 11 h 00 : TaiJi Quan ou Qi Gong
11 H 00 - 12 h 30 : Temps libre pour SPA , tennis, piscine, etc ...
12 H 30 - 14 H 00 : Repas
14 h 00 - 15 h 30 : TaiJi Quan ou Qi Gong
15 H 30 - 17 h 30 : Thé/Tisane, temps libre pour SPA, tennis, piscine
17 H 30 - 18 H 30 : Initiation au TaiJi Quan (Alain)
19 H 00 : Départ

Les Initiations sont gratuites pour tous.

L'hébergement comprend 1 nuitée, 1 petit déj., 3 repas, 3 pauses thé et la mise à disposition du SPA et de la structure : tennis, piscine, parcours santé, etc ...

www.lespinet.com