



CENTRE YOGA DO-IN QI GONG

Association loi 1901 créée en 1988 . 22, rue de Nancy 94170 Le Perreux-sur-Marne
Renseignements : Christine au 06.19.51.62.52 contact@cydiqg.fr

QI GONG - YOGA

Week-end à La Rochette

Animé par Christine MOUREY **Samedi 5 et dimanche 6 octobre 2019**

Lieu : Centre International UCJG Le Rocheton, 77000 La Rochette (01.64.37.12.32) Situé près de Melun, en bordure de la forêt de Fontainebleau, à 30 minutes de Paris, Le centre « Rocheton » bénéficie d'un cadre forestier de 10 hectares.

Rendez-vous : Samedi à 9h30, à l'accueil. Fin du stage dimanche à 16h15.
En cas de besoin, portable de Christine : 06.19.51.62.52

PROGRAMME :

	<u>Samedi</u>		<u>Dimanche</u>
9h30	accueil	7h45-8h15	assise silencieuse
10h00-12h15	Qi Gong	8h15-9h00	petit déjeuner
12h30-13h30	déjeuner	9h45-12h15	Qi Gong
13h30-16h30	temps libre	12h30-13h30	déjeuner
16h30-18h30	yoga, assise silencieuse	13h30-14h45	temps libre
	relaxation	14h45-16h15	yoga + relaxation
19h15	dîner		

- Amener votre tapis de yoga (non fourni).
- Se munir d'un banc ou coussin, tenue confortable, chaussures souples pour la pratique du qi gong dehors ou à l'intérieur.

Frais de participation : 245 € (255 € pour les non adhérents)

Repas et nuit inclus, les draps sont fournis par le centre.

Hébergement en chambres de 3 ou 4 personnes, confortables et spacieuses, avec salle d'eau et WC.

Repas servis à table, cuisine de qualité.

A régler en totalité dès l'inscription par deux chèques de 145 € et 100 € qui seront encaissés après le stage.

Pour les non adhérents, supplément de 10 € valable pour l'année (donc chèques de 155 € et 100 €)

Si désistement entre le 15 et le 25 septembre un chèque sera rendu. Après le 25 septembre, abandon de la totalité de la somme.

Date limite d'inscription : le 10 septembre 2019. Le nombre de places étant limité, ne tardez pas...

Bulletin d'inscription

Adresse Mail : _____

Téléphone : _____

Nom et prénom : _____

Adresse : _____

Ci-joint deux chèques de 145 € et 100 € (soit 245 € au total) pour inscription au week-end yoga Qi Gong à La Rochette les 5 et 6 octobre 2019 (ou 155 € et 100 € si non adhérent)

Chèques à l'ordre du CYDIQG . A envoyer avec ce bulletin d'inscription rempli : 22 rue de Nancy, 94170, Le Perreux Sur Marne.

Signature :