

SEJOUR DE REMISE EN FORME PAR LE QI GONG ET LES BIENFAITS DE L'AIR MARIN

*Pratique du Qi Gong et randonnées
dans les grands espaces naturels du Morbihan
A Kerjouanno Morbihan- Bretagne*



Du lundi 24 avril au samedi 29 avril 2023 Enseigné par René TRAN MINH

EN MATINEE : Harmonisation du Qi selon les cycles des saisons et les règles de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
Méditation des **24 Energies Saison Eté**.

APRES-MIDI: **Qi Gong des 5 Eléments et 6 Harmonies** pratique avec déplacements (École Wudang)

Les 6 harmonies sont composées de 3 harmonies internes (les 3 trésors, Jing Qi Shen) et de 3 harmonies externes (épaules /hanches, coudes/genoux, poignets/chevilles). Ces harmonies représentent une notion taoïste clef de la réunion du microcosme et du macrocosme. Au travers de 6 mouvements, nous développons les connexions intérieures et extérieures.

Les 5 éléments : grands classiques de la culture chinoise (bois, feu, terre, métal, eau), ils se travaillent dans la pratique au travers des 5 marches fondamentales – devant, derrière, à gauche, à droite, revenir au centre.

Randonnées après la pratique avec ceux qui souhaitent.

Coût du stage :

350 € par personne



Lieu et horaire :

Village de Vacances Azuréva Kerjouanno, 54640 ARZON dans le Morbihan
du lundi 24 avril au samedi 29 avril 2023 (RDV le dimanche 23 avril au soir
au Village de Vacances Azureva)

Début du stage lundi 9 h - fin du stage samedi 12 h

Réservation obligatoire avant le 20 mars inclus

Bulletin d'inscription + acompte 80 € par chèque à l'ordre de René Tran Minh

En Train (Suggestion)

Départ dimanche 23 avril Paris
Montparnasse 13h00 – Arrivée
Vannes à 15h27. Bus jusque
Kerjouanno



En voiture

Voir itinéraire sur le site :
www.viamichelin.fr/web/Itineraires
ville d'arrivée : 54640 ARZON

Hébergement dans Village de Vacances Azureva Kerjouanno à 300m de la plage.

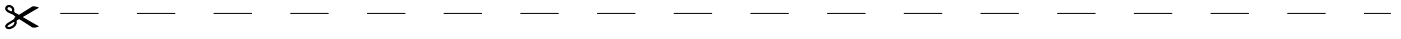
Coût de la **nuitée pension complète** : Pavillons de 2 à 3 pers. avec chambres individuelles (un grand lit et 2-3 lits simples en mezzanine) environ **75€/personne**. Possibilité d'avoir un pavillon individuel avec un supplément.

kerjouanno@azureva-vacances.com

RESERVATIONS STAGE et RENSEIGNEMENTS

René Tran Minh 06.33.95.33.95 – 01.46.06.28.30 tcc.tran@orange.fr -
18, rue André Antoine 75018 PARIS www.renetranminh.com





BULLETIN D'INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire au stage de Qi Gong du lundi 24 au samedi 29 avril 2023 à Kerjouanno -Arzon - Morbihan et je joins un acompte de 80€ à l'ordre de René Tran Minh

Nom :

Prénom :

Profession :

Adresse :

.....

Téléphone :

E-mail :

Fait à

le

Signature