

Association La Coloquinte  
[www.qigong-lacoloquinte.com](http://www.qigong-lacoloquinte.com)

## Stage de Qi Gong

### ZhiNeng Qi Gong

Ou Qi Gong de La Sagesse  
Avec

### Maître Zhou J.H et Isabelle Gougeon

Le ZhiNengQiGong se compose de mouvements simples, harmonieux, faciles à apprendre et accessibles à tous. Véritable méditation en mouvement, il allie le geste lent à la concentration et à la respiration.

En se mettant à l'écoute de nos ressentis, nous avons une clé qui ouvre bien des portes à un meilleur état d'Être.

Au programme : Pratique de la 1ère,  
méthode en spirale et 4<sup>ème</sup> méthode  
- Méditations debout et assise  
- Qi Gong des yeux et des oreilles.

Le site offre la possibilité de pratiquer en plein air, au bord de la mer comme en forêt.

**Samedi 26** (14h-18h) **Dimanche 27** (10h-12h30/14h-17h15)

**Lundi 28 mars 2016** (9h30-12h30)

**Tarif pour les 3 jours : 160 €**

*Samedi : 55 €*

*Dimanche : 75 €*

*Lundi : 45 €*

A la Maison du temps libre,  
à Stella-Plage  
1022 Bd de Berck

Stage accessible à tous débutants comme confirmés



**Pour le stage : renseignements et inscriptions :**

**06 12 45 43 11**

[www.isa.gougeon@sfr.fr](mailto:www.isa.gougeon@sfr.fr)

Pour toute inscription envoyez nous, sur papier libre vos NOM Prénom / Adresse / Tél. / Courriel + un chèque d'acompte de 40 € à l'ordre de l'Association La Coloquinte (non remboursable en cas de désistement), au 4 route de Montreuil 62180 VERTON

Pour tout hébergement contactez les offices du tourisme :

[www.stella-plage.fr](http://www.stella-plage.fr) ou [www.letouquet.com](http://www.letouquet.com)