



# STAGE de QI GONG à EPERNON

du mardi 9 avril à 14h au vendredi 12 avril à 14h

(1<sup>er</sup> semaine des vacances)

au Prieuré Saint Thomas avec Ana PEROCCO



## Descriptif du séjour :

Situé à Epernon, en Eure et Loir, entre Paris (60 km) et Chartres (30 km), le Prieuré Saint-Thomas offre, dans un parc verdoyant de 4 hectares, des installations entièrement rénovées et une belle salle avec vue sur le parc.

Un endroit où chacun peut y trouver calme et sérénité.

- Transport en train : 36 mn au départ de la gare Montparnasse
- En voiture : environ une heure depuis Chatou - **possibilité de covoiturage.**

## Pratique du Qi Gong NEI YANG GONG

Au programme : mouvements choisis des 2 méthodes dynamiques du Nei Yang Gong, échauffements avec le Qi Gong des cervicales et dos et soirées avec méditation et échanges.

**Le Nei Yang Gong**, « Qi Gong pour nourrir l'intérieur » enseigné en France par Mme Liu Ya Fei

1ère méthode : circuler l'énergie en renforçant les muscles et tendons / 2ème : circuler l'énergie et allonger la longévité

**Programme indicatif** : (à adapter avec le groupe et les horaires du Prieuré)

- Un thé est prévu dans la salle avec des petits gâteaux pendant les pauses

### Mardi :

Arriver à partir de 14h :

Installation

**15h30 à 18h : cours**

19h : dîner

**20h30** : méditation et échanges

### Mercredi et Jeudi :

**9h30 à 12h : cours**

12h30 : déjeuner

**16h à 18h : cours**

19h : dîner

**20h30** : méditation et échanges

### Vendredi :

7h à 8h30 : petit-déjeuner

**9h30 à 12h : cours**

12h30 : déjeuner



Stage en pension complète 4 jours / 3 nuits : **440 € / personne** (avant le 10 février)

Tout compris : les cours, hébergement et restauration (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner)

Draps et wifi inclus – prévoir le linge de toilette

- en chambre individuelle avec lavabo et douche et sanitaires à proximité
- ou en chambre double avec douche et WC

**Inscription obligatoire** : nombre des places limité à 15 personnes

Avec Ana Perocco au 06.28.28.04.53 ou [contact@leveildugeste.com](mailto:contact@leveildugeste.com)

Merci de confirmer votre inscription avec un virement ou un chèque d'arrhes de 140€.

Informations à l'inscription sur le solde à régler et en cas de désistement.

[www.leveildugeste.com](http://www.leveildugeste.com)



**L'Éveil du Geste**