

STAGE QI GONG EPERNON

du vendredi 3 avril à 12h au dimanche 5 avril à 17h

(1^{er} weekend des vacances de Pâques)
au Prieuré Saint Thomas à Epernon (Eure)



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 en 2009. Ouvert à l'accueil de groupes, chacun peut y trouver calme et sérénité. Vous serez séduits par l'atmosphère qui saisit tous les visiteurs du Prieuré Saint-Thomas.

Transport en train : 36 mn au départ de la gare Montparnasse

En voiture : une heure depuis Chatou (possibilité de covoiturage)

Pratique du Qi Gong NEI YANG GONG

Au programme : mouvements des 2 parties dynamiques du Nei Yang Gong, échauffements avec le Qi Gong des cervicales et méditations pour finir la journée.

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

Vendredi :

Installation

12h : déjeuner

14h à 17h : cours

Dîner

20h30 à 21h30 : méditation

Samedi :

9h30 à 12h30 : cours

12h : déjeuner

15h à 18h : cours

Dîner

20h30 à 21h30 : méditation

Dimanche :

9h à 12h : cours

12h : déjeuner

14h à 17h : cours

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

Stage en pension complète 3 jours / 2 nuits :

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

- en chambre individuelle avec lavabo et douche et sanitaires à proximité : 310 €

PRIEURE SAINT-THOMAS :

29, rue du Prieuré St Thomas BP 80 001 - 28231 EPERNON CEDEX

<http://www.prieure-saint-thomas.fr>

Ana Perocco
06.28.28.04.53

contact@leveildugeste.com
www.leveildugeste.com