

Stage 2012 à Pontmain : Hunyuan Chansi gong

Le mouvement spiral est universel, à la fois dynamique et profond.

En Taiji quan style Chen, il constitue les techniques basiques d'enroulement spiralé appelé Chansi gong.

Assouplir et mobiliser chaque articulation, les stagiaires vont entrer au fur et à mesure dans le travail énergétique Qi gong. Un bien-être à travers la détente corporelle aide à éliminer les stress accumulés.

Stage dirigé par Madame Lac Le-My, Academy Martial Zhiqiang en France.

Contenu du stage : théorie et pratique (15h)

- Notions de la Médecine traditionnelle Chinoise MTC (les liens avec le travail Qigong et la diététique)
- Enroulement spiralé Chansi

Lieu : Relais Le Bocage à Pontmain (Mayenne)

Dates : Quatre jours en pension complète du **jeudi 23 février** avec déjeuner au **dimanche 26 février 2012** après le déjeuner. (Accueil des stagiaires à partir de 11h le 23 fév. et fin de stage à 14h le 26 fév.)

Public : stage accessible à tous. (*Stage assuré avec 8 participants minimum. Places limitées*)

☞ Se munir d'une assurance individuelle pour les stagiaires non licenciés à FFWaemc.

Renseignements et inscriptions: Centre Hunyuan France

Tel : 01 48 90 49 89 ou 06 30 58 06 12.

info@hunyuanfrance.com www.hunyuanfrance.com

A envoyer le bulletin d'inscription, avant 22 janvier 2012, au **Centre Hunyuan France (CHYF)**

83 Avenue de Villeneuve Saint Georges 94600 Choisy Le Roi.

Le Relais 'Le bocage' à Pontmain se trouve en Mayenne, à 50 km au sud du Mont Saint Michel, situé en plein campagne avec 12 ha de parc boisé et rivière. Niché à côté de la Cathédrale de Pontmain (lieu célèbre de pèlerinage) c'est un endroit idéal pour s'entraîner et se ressourcer dans le calme. Avec un accueil chaleureux, Le Bocage propose des chambres spacieuses et des repas conviviaux.



Accès : Relais LE BOCAGE, 2 rue de Mausson 53220 PONTMAIN

Par train : gare Montparnasse -Laval puis minibus au Relais (50 km)

Bulletin d'inscription.

Nom- Prénom :

Adresse :

Email :

Tel :

Date : Signature :

S'inscrit au stage Hunyuan Chansi gong, du 23 au 26 Février 2012.

Pension complète (chambre à deux, 3 nuits en pension complète + 1 déjeuner supp.) :

| | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Chambre avec cabine de bain+wc | <input type="checkbox"/> | 156 € |
| Suppl chambre individuel | <input type="checkbox"/> | 18 € |

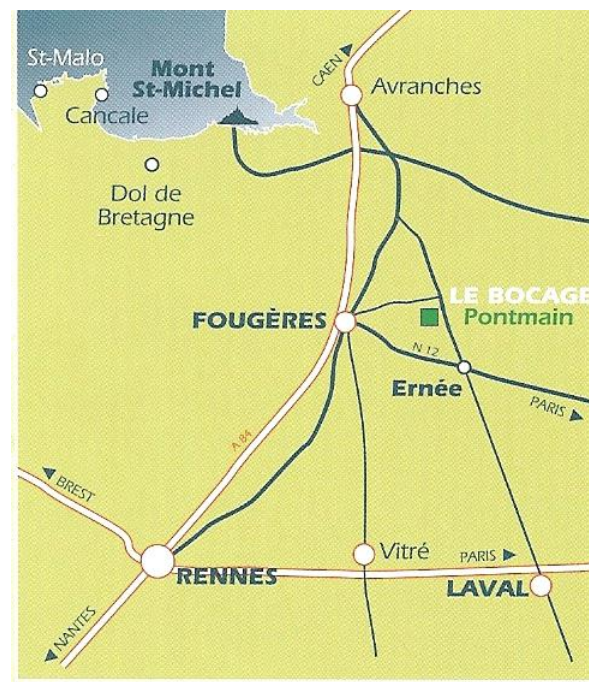
Sous total

Frais de stage 157 €

Total :

J'envoie, accompagné du bulletin d'inscription, un chèque acompte de 100€ à l'ordre de CHYF ; le tout adressé, avant le 22 Janvier 2012, à CHYF, 83 Av de Villeneuve Saint Georges 94600 Choisy Le Roi.

- J'arrive au relais par voiture et dispose ... places pour covoiturage.
- J'arrive par train et souhaite prendre le minibus du relais pour rejoindre le lieu de stage (prévoir 20 € aller et retour), regroupé par 8 personnes. Arrivée conseillée : gare Montparnasse (8h12) - Laval (9h52). Retour conseillé : Laval (16h 40) – gare Montparnasse (18h22)
- J'ai un régime alimentaire , à éviter



Aubépine + 1500ans