

Programme du stage de Qi Gong

Bolozon. Du 05 au 9 juillet 2023

Des modifications peuvent être apportées à ce programme.

- Mercredi 05 juillet
16h00 : Accueil, Installation dans les chambres, règlements.
18h30 : Apéritif de bienvenue.
20h00 : Diner.

- Jeudi 06 juillet
8h30 : Petit déjeuner.
9h30 à 12h30 : Qi Gong du Bâton (Taiji Yangsheng Zhang).
13h00 : Déjeuner.
16h30 à 18h00 : Mouvements de Qi gong pour l'énergie du cœur.
18h00 à 19h00 : Les cinq trésors assis du Wudang.
20h00 : Diner.

- Vendredi 07 juillet
8h30 : Petit déjeuner.
9h30 à 12h30 : Qi Gong du Bâton (Taiji Yangsheng Zhang).
13h00 : Déjeuner.
Après midi libre, balades, visites.
18h45 à 19h30 : Les paumes méditatives du Ba gua. (Pratique méditative).
20h00 : Diner.

- Samedi 08 juillet
8h30 : Petit déjeuner.
9h30 à 12h30 : Qi Gong du Bâton (Taiji Yangsheng Zhang).
13h00 : Déjeuner.
16h30 à 18h00 : Mouvements de Qi gong pour l'énergie du cœur.
18h00 à 19h00 : Les cinq trésors assis du Wudang.
20h00 : Diner.

- Dimanche 09 juillet
8h30 : Petit déjeuner.
9h30 à 12h30 : Qi Gong du Bâton (Taiji Yangsheng Zhang).
13h00 : Déjeuner.
14h30 à 16h00 : Révision des Qi Gong étudiés.
16h00 : Départ.