



## STAGES 2024 - 2025 - Programmes prévisionnels

MAISON D'ACCUEIL DE L'ILE BLANCHE - BAIE DE LOCQUIREC

### MEDITATION - QI GONG - TAI CHI - Balades

7h00 / 7h45 : Méditation silencieuse (facultative)

7h45 / 8h15 : QI Gong

8h15 : Petit déjeuner

9h30 / 12h15 : Réveil du corps/ Pause / QI GONG

12h15 : Déjeuner et Temps libre

15h30 / 17h00 : TAI CHI (facultatif) ou QI GONG (révision)

18h00 / 18h30 : Étirements - Relaxation

19h00 : Diner

Lundi et Mercredi 20h00 : soirées fondements théoriques et questions-réponses



### SPECIAL TAI CHI CHUAN - Balades

7h00 / 7h45 : Méditation silencieuse (facultative)

7h45 / 8h15 : QI Gong (facultatif)

8h15 : Petit déjeuner

9h15 / 10h00 : Réveil du corps 10h30 / 12h00 : Tai Chi

12h15 : Déjeuner et Temps libre

15h00 / 16h30 : Tai Chi / Pause / 17h00 / 18h00 : Tai Chi

18h00 / 18h30 : Étirements - Relaxation

19h00 : Diner

Lundi et Mercredi 20h00 : soirées fondements théoriques et questions-réponses



Tél : 06 32 93 04 21

Association EQUILIBRE - asso.equilibre2001@gmail.com - <https://www.equilibreqigongtaichi.fr>