



STAGES 2025

MEDITATION - QI GONG - TAI CHI - Balades

Programmes prévisionnels



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

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

18h00 / 18h30 : Étirements - Relaxation



19h00 : Diner

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



Tél : 06 32 93 04 21