



Association LAN HUA « FLEURS D'ORCHIDEES »

Symbole de l'union entre ciel et terre

10 A Rue de la Forêt 67130 MULHBACH SUR BRUCHE

<http://qigong-alsace-lanhua.monsite-orange.fr>

Animatrice Viviane BLONZART P 06 70 44 96 23

Mail : vb-lanhua@orange.fr

FICHE D'INSCRIPTION JOURNEES BIEN-ETRE

NOM : Prénom :

Adresse :

Date de naissance : Tél. Fixe

Mail : Tél. Portable

THEME : BOUGER – SE DETENDRE – COMPRENDRE ET AIDER SON CORPS A ALLER VERS SON POIDS IDEAL

DATES : les dimanches 16 et 30 juin – 21 et 28 Juillet 2019

HORAIRES : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

COUT : 156,00 à régler par chèque à l'inscription (avant le 10 mai 2019)

Nota Bene : les chèques seront encaissés à la première journée de stage.

Repas de midi tiré du sac et pris en commun sur place.

Important : veuillez vous munir :

- D'un tapis de sol, d'un coussin et d'une couverture légère pour les exercices au sol, notamment la relaxation.
- D'une paire de chaussette à picot anti-glisse ou des chaussures souples pour les exercices en salle.
- D'une paire de chaussures de marche ; à défaut, de bonnes chaussures de sport avec une semelle tous terrains (non lisse) et un bon pouvoir d'absorption des vibrations)
- Une bouteille d'eau et de quoi répondre à vos besoins énergétiques.
- Des vêtements souples et confortables adaptés aux conditions météo, ainsi que des protections solaires (crème, lunettes de soleil)
- Un cahier de prise de note, stylo, etc....

PROGRAMME :

- QI GONG pour harmoniser les fonctions hépatiques (foie)
- QI GONG pour harmoniser les fonctions digestives (rate, estomac, pancréas)
- EXERCICES DE RELAXATION
- MARCHE de différentes durées et de différents niveaux
- Eléments théoriques : diététique chinoise et occidentale

Association reconnue d'intérêt général et à ce titre, peut recevoir vos dons et établir des reçus fiscaux, conformément aux dispositions des articles 200 1°-b et 238 bis 1°-a du CGI.