



## **-QI GONG DU COEUR- Énergie de Guérison**

Pratique énergétique pour améliorer votre santé, ouvert à tous...

Au cœur de la Drôme Provençale, dans un cadre d'exception, alliez la pratique du QI-GONG en nature et des randonnées douces pour nourrir le cœur.

**Drôme Provençale  
du 31 mai au 2 juin 2019**



Encadrement assuré par Élise Bovagnet-Pascal

Praticienne QI GONG diplômée  
Accompagnatrice en montagne diplômée d'État

**295€ par personne**

### Vendredi 31 mai

**14h : Accueil et installation dans le gîte.** (cf liste matériel)

**14h30 : Mise en mouvement du corps énergétique**  
**Pratique ZHI NENG QI GONG**  
**Travail spécifique du COEUR**

**17h30 : Temps libre**

**19h : Repas**

**21h : Méditation(facultatif)**

---

### Samedi 1 juin

**7h-8h : A jeun Réveil énergétique**

**8h: Petit déjeuner**

**10h : Pratique Énergétique (en extérieur si la météo le permet)**

**12h30 : Repas**

**14h : Pratique ZHI NENG QI GONG en randonnée (tranquille)**  
**Travail spécifique du COEUR**

**17h : Temps Libre**

**19h30 : Repas**

---

### Dimanche 2 juin

**8h: Petit déjeuner**

**9h : Méditation**

**10h : Pratique ZHI NENG QI GONG (en extérieur si la météo le permet)**  
**Travail spécifique du COEUR**

**12h30 : Repas et bilan du stage**

Programme sous réserve d'une météo favorable.Changement possible.

---

#### Ce tarif comprend :

- l'hébergement\*
- les repas du 31/05 & 1/06 soirs + 1/06 & 02/06 midis + 01/06 & 02/06 matins
- l'encadrement (randonnée et pratique énergétique)

#### Ce tarif ne comprend pas :

- le transport du domicile au lieu du stage ainsi que le retour
- les boissons

**Fiche d'inscription  
31 mai 1 et 2 juin 2019**

**-Drôme Provençale-**

**Nom** :.....

**Prénom** :.....

**Date de naissance** : .....

**Adresse postale** :.....  
.....  
.....

**Adresse@mail** :.....

**Numéro de Portable/Fixe** :.....  
:.....

- **Personne à contacter en cas de problème**

**Nom** :.....

**Prénom** :.....

**Tel portable et/ou fixe** : .....

**Informations personnelles complémentaires si nécessaire** : .....

---

**Pour l'inscription vous devez :**  
**remplir la fiche d'inscription ci-dessus**  
**renvoyer l'inscription avec 30% du montant (soit 90€)**

**Vous pouvez renvoyer l'inscription avec le paiement intégral si vous le souhaitez. Sinon prévoyez de régler le restant dû à votre arrivée au stage. Chèque à l'ordre de Elise Bovagnet ou Espèces. (paiement en plusieurs fois possible se rapprocher d'Elise)**

**Document à renvoyer rempli dûment à l'adresse suivante avec le montant des arrhes**

Elise Bovagnet  
3709 route des Glières  
74570 Thorens-Glières

---

**Vous recevrez un message accusant réception de votre inscription par texto ou mail ainsi qu'un e-mail d'information pour l'organisation du séjour dans les 15 jours précédents le départ.**