

QI GONG et NATURE
ELISE BOVAGNET-PASCAL



-QI GONG et BOL CHANTANT- Plateau des Glières - 14 septembre 2019

Au cœur du massif des Bornes, dans un cadre d'exception au plateau des Glières, alliez la pratique du QI-GONG en NATURE accompagné par le chant pur du bol de cristal .

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



Encadrement assuré par Élise Bovagnet-Pascal

Praticienne QI GONG diplômée
Accompagnatrice en montagne diplômée d'État

60€ par personne

Bovagnet-Pascal Elise - Tel : 06-81-22-67-39
www.sophrologic-savoies.fr

Samedi 14 septembre 2019

Programme sous réserve d'une météo favorable. Changement possible

8h : Accueil à la maison du plateau . (cf liste matériel)

8h30 : Petite marche pour pratique d'un réveil énergétique

9h30 : Randonnée pour accéder au site de pratique

11h : Pratique de QI GONG en forêt et chant du bol

12h30 : Repas tiré du sac

13h30 : relaxation/sieste

14h : pratique méditative bol chantant et Qi Gong en contact avec les arbres

15h45 : retour au plateau des Glières

17h : fin de la journée

Le tarif comprend :

- l'encadrement randonnée et pratique énergétique

Le tarif ne comprend pas :

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

Liste du matériel pour la journée

Pour la pratique en extérieur

Un matelas/tapis mousse ou couverture ou serviette... pour pouvoir vous asseoir ou vous allonger

Pour la marche

- Des chaussures de marche ou baskets adaptées
- Des chaussettes adéquates (pour ne pas avoir d'ampoules)
- Short et/ou pantalon
- T-shirt respirant (si vous transpirez et que nous nous arrêtons pour faire un exercice)
- Polaire et Veste imperméable
- Coiffant (casquette ou chapeau)
- Bonnet ou buff
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Sac à dos (gourde et qq barres de céréales)

**Fiche d'inscription
14 septembre 2019**

- Qi-Gong et Bol chantant -

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 20€)

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.