



## **-QI GONG et BOL CHANTANT- Plateau des Glières – 26 juillet 2020**

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](http://www.sophrologic-savoies.fr)

# Dimanche 26 juillet 2020

Programme sous réserve d'une météo favorable. Changement possible

**8h – Co-voiturage possible parking salle Tom Morel à Thorens-Glières village  
(Salle des fêtes) (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

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)

**Bovagnet-Pascal Elise - Tel : 06-81-22-67-39**

[www.sophrologic-savoies.fr](http://www.sophrologic-savoies.fr)

# Fiche d'inscription 26 juillet 2020

## - 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.**