



-QI GONG ET SYLVOTHERAPIE- Énergie de Guérison

Au cœur du massif des Bornes, dans un cadre d'exception au plateau des Glières, alliez la pratique du QI-GONG en re-connectant la nature par la force des arbres.

Pratique énergétique pour améliorer votre santé, ouvert à tous...
Plateau des Glières
12 juillet 2020



Encadrement assuré par Élise Bovagnet-Pascal

Praticienne QI GONG diplômée
Accompagnatrice en montagne diplômée d'État

60€ par personne

Dimanche 12 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)

8h45 : Randonnée pour accéder au site de pratique

10h30 : Pratique de QI GONG en forêt

12h30 : Repas tiré du sac

13h:15 relaxation/sieste+pratique méditative

15h30 : retour au plateau des Glières

17h : fin de 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 12 juillet 2020

- Qi-Gong et Sylvothérapie -

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 10 jours précédents le départ.