

# WEEK-END DE QI GONG

**Samedi 28 et dimanche 29 mars 2026**

**9h00 - 12h00 / 13h30 - 16h30**

**Au château d'AULNOIS SUR SEILLE**



**SAMEDI 28 MARS**

**Journée dirigée par**

**Christiane BOUTTET et Yannick COSTANZA**

**QI GONG de *TONIFICATION GENERALE***

***TAI JI HUN YUAN SHI BA SHI***

**18 mouvements de TAI JI / QI GONG créés par Maître YUAN Hong Hai**

**DIMANCHE 28 MARS**

**Matin : ZHI NENG QI GONG**

**Après-midi : Suite des 18 mouvements de Maître YUAN**

**STAGE OUVERT A TOUS**

Les cours ont lieu dans le gymnase du château (2ème étage)

Rue du château 57 590 AULNOIS SUR SEILLE

**REPAS TIRE DU SAC A MIDI**

**Inscription OBLIGATOIRE (nombre de places limité)**

(Utiliser la fiche d'inscription sur [www.adtao.org](http://www.adtao.org))

**ADTAO**  
**FORMATIONS**



**EN PARTENARIAT AVEC LE  
FOYER RURAL DES ARMOISES**

