

# 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



EN PARTENARIAT AVEC LE  
FOYER RURAL DES ARMOISES



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))

