

# 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 29 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))

