

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)

ADTAO
FORMATIONS



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

