

Stage de Qi Gong et de Tai Ji Quan 13 décembre 2025



accueil: 8h30

de 9h à 12h00: **Qi Gong**
Nei Yang Gong
Qi Gong pour nourrir l'intérieur

de 13h à 16h00: **Tai Chi**
Ba Fa Wu Bu
nouvelle composition

SALLE ARC EN CIEL
VOLSTROFF

Stage ouvert à tous et dirigé
par Yannick COSTANZA
directeur technique ADTAO
assistant de Maître YUAN
CN 5ème Duan

Contact: 06 24 25 05 17
30€ la 1/2 journée
50€ la journée



ADTAO VOLSTROFF

Stage de QI GONG et de TAIJI QUAN
Samedi 13 décembre 2025
Salle Arc en Ciel de VOLSTROFF (57940)

PROGRAMME :

8h30 : Accueil

9h-12h : QI GONG (NEI YANG GONG)

12h-13h : repas sur place tiré du sac ou pizza (voir ci-dessous)

13h-16h : TAICHI (BA FA WU BU)

Stage ouvert à tous et dirigé par Yannick COSTANZA

Directeur technique ADTAO CN. 5Ème DUAN, assistant de Maître YUAN.

TARIFS :

Demi-journée : 30 euros

Journée complète : 50 euros

Possibilité de commander une pizza au choix parmi les 3 suivantes (Oh ché pizza de Metzervisse)

-pizza régina : tomate, mozzarella, jambon champignons, olives : 12,00 euros

-pizza 4 fromages : tomate, emmental, gorgonzola, mozzarella, reblochon : 14,00 euros

-pizza végétariana : tomate, mozzarella, aubergines et courgettes grillées, tomates fraîches, champignons, parmesan, ail, huile d'olive, basilic, olives : 14,00 euros

BULLETIN DE RÉSERVATION (OBLIGATOIRE)

Le bulletin ci-dessous est à remettre (ou à envoyer à l'adresse indiquée) accompagné du règlement avant le 3 décembre à :

Madame Mireille FOLNY
22 Rue des Bleuets
57940 VOLSTROFF

BULLETIN D'INSCRIPTION (à découper et remettre ou envoyer)

NOM : _____ PRENOM : _____

Sera présent (e) (cocher la bonne mention)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ☐ | le matin (30 €) |
| ☐ | l'après-midi (30 €) |
| ☐ | toute la journée (50 €) |

Je commande la pizza suivante :

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ☐ | Regina 12,00 € |
| ☐ | 4 fromages 14,00 € |
| ☐ | Végétariana 14,00 € |

Je règle le tout par chèque (uniquement) à la réservation.

Contacts : Mireille FOLNY : 06.24.25.05.17

Dominique GENNIGES : 06.75.62.92.51