



COURS ET STAGES  
DE QI GONG

## L'association FLEUR'ESSENCE vous propose

# STAGE D'ETE de QI GONG en Ariège dans un Centre Bouddhiste Familial

Vendredi 15 au dimanche 17 août 2014

« Une retraite spirituelle et de bien-être au cœur de la nature »

## *Le cœur de la Grue*



Au programme :

- Qi Gong du cœur de la Grue pour s'harmoniser avec la **saison de l'été**
- **Méditations**
- Techniques de **massage énergétique** chinois
- Moments de **convivialité, balades libres, marche consciente**

*Pratiques en extérieur (si le temps le permet)*

Tarif du stage : 120 euros pour 3 jours (5h30 de pratique/jour)

Tarif de l'hébergement (pension complète) : 24 à 38 euros/jour selon confort

+ 3euros/jour d'adhésion à l'association Terre pure

Renseignements et réservation auprès de Véronique : 06 50 27 75 36,

fleuressenceasso@gmail.com, [www.fleuressence.fr](http://www.fleuressence.fr)

### **Lieu de stage et d'hébergement :**

*Le charme d'une belle maison et salle de méditation en pierre dans un écrin de verdure*

Association Terre Pure

Rives 09320 SOULAN (Ariège)

*L'association Terre Pure œuvre dans le domaine humanitaire, en aidant les enfants d'une école monastique au Népal.*

