

Stages d'été 2023 à St-Jacut-de-la-Mer

Sous les embruns vivifiants de cette magnifique presqu'île aux 11 plages

Juillet : du lundi 10 au vendredi 14 à midi

Août : du lundi 21 au vendredi 25 à midi

Rdv le lundi à 9h15 à l'entrée du camping municipal

Hébergements possibles: campings, bungalows, hôtels ou chambres d'hôtes

Horaires : La journée commence à 7h sur la plage, pour les plus courageux ! 8h petit-déjeuner, puis le travail reprend de 9h30 à 12h et de 16h30 à 19h environ, l'après-midi est libre.

Contenu des stages : Forme du Tai Chi, Qi Gong, Méditation assise, Pour ceux qui connaissent la forme : pratique des armes, travail à deux et poussée des mains.

Participation : 250 euros

Les stages sont ouverts à tous, débutants et avancés ; chacun à son rythme selon ses capacités.

Prévoir un coussin ou un tapis pour la méditation assise, un coupe-vent imperméable pour la pratique sur la plage.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements
06 63 54 39 97 / lartdutao@gmail.com

