



SÉJOUR DE REMISE EN FORME PAR LE QI GONG ET LES BIENFAITS DE L'AIR DE LA MONTAGNE

*Pratique du Qi Gong et randonnées
dans les grands espaces naturels des Vosges
A Bussang, Massif des Hautes Vosges*

Du lundi 22 juillet au samedi 27 juillet – Enseignant René TRAN MINH

La thématique est le Cœur, organe Empereur et organe énergétique de l'été, réceptacle du Shen (de l'Esprit) et correspondant à l'émotion Joie. On dit que le cœur est le maître des 5 organes et des 6 viscères.

EN MATINÉE : Harmonisation du Qi selon les cycles des saisons et les règles de la Médecine Traditionnelle Chinoise. *Méditation des 24 Energies Saison Été.*

L'APRÈS-MIDI : Qi Gong pour régulariser Xin, le Cœur et un Qi Gong du Wu Dang pour capter l'énergie Yang de l'été afin de renforcer les os, les tendons et les muscles mais aussi les 5 Organes - Foie, Cœur, Rate, Poumon, Reins - et pour se préparer à mieux vivre les saisons Yin de l'automne et de l'hiver.

Coût du stage :

370 € par personne



Lieu et Horaire :

Village de vacances Azureva Bussang, 2 Rue de Larcenaire - D89
88540 BUSSANG
Du lundi 22 au samedi 27 juillet (RDV le dimanche 21 au soir)

Début du stage : lundi 9 h – fin du stage samedi 12 h

Réservation obligatoire le 7 juin au plus tard

Bulletin d'inscription + acompte stage : 100 € par chèque à l'ordre de René Tran Minh

Hébergement dans le village de vacances. Coût des 6 nuitées en pension complète : 523 €.

Chambres à 2 lits. Possibilité d'avoir une chambre individuelle avec un supplément : voir avec René

Pour régler par Carte Bancaire, contacter Laurence GROS au 04 74 32 56 68 ; mail : lgros@azureva-vacances.fr

Référence du groupe : GROU 01550. Le solde est à verser 1 mois avant le départ, soit le 21 juin.

En Train (suggestion)

Départ dimanche 21 juillet Paris-Gare de l'Est à 12 h 22 – Arrivée à Remiremont à 15 h 11 puis car SNCF pour Bussang



En Voiture :

itinéraire sur le site :
www.viamichelin.fr/itineraires
Arrivée : 88540 Bussang

Réservation stage et renseignements

René Tran Minh au 06 33 95 33 95 – 01 46 06 28 30 – tcc.tran@orange.fr –

18 rue André Antoine 75018 Paris – Site : www.renetranminh.com





FICHE D'INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire au stage de Qi Gong du lundi 22 au samedi 27 juillet 2024 à Bussang - Vosges et je joins un acompte de 100 € à l'ordre de René Tran Minh.

Nom : Prénom :

Profession :

Adresse :

.....

Téléphone :

E-mail :

Fait à le

Signature

