



SEJOUR DE REMISE EN FORME PAR LE QI GONG ET LES BIENFAITS DE L'AIR MARIN

*Pratique du Qi Gong et randonnées
dans les grands espaces naturels du Morbihan
A Kerjouanno Morbihan- Bretagne*



Du lundi 21 avril au samedi 26 avril 2025 Enseigné par René TRAN MINH

EN MATINEE : Harmonisation du Qi selon les cycles des saisons et les règles de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Nous nous préparons pour le Printemps en se référant sur le **Qi Gong des 24 Energies** saison Printemps / **Shen Zhan Gong** (Ouverture et Étirement) / **Méditation** (Ecole EMEI)

Dans la tradition chinoise, chacune des quatre saisons comprend six énergies, qui correspondent aux changements de la nature au cours de l'année. Cette méthode traditionnelle associe un mouvement à chaque énergie, la plupart en posture assise. Elle renforce les cinq organes et l'équilibre émotionnel, ainsi que la communication du corps avec l'espace, le temps et les saisons pour harmoniser profondément la fluidité du Qi à l'intérieur.

APRES-MIDI: **Qi Gong des 6 Harmonies et 5 Energies** (École Wudang) **Randonnées** après la pratique avec ceux qui souhaitent.

Les 6 harmonies sont composées de 3 harmonies internes (les 3 trésors, Jing Qi Shen) et de 3 harmonies externes (épaules/hanches, coudes/genoux, poignets/chevilles). Ces harmonies représentent une notion taoïste clef de la réunion du microcosme et du macrocosme. Au travers de 6 mouvements, nous développons les connexions intérieures et extérieures.

Les 5 éléments : grands classiques de la culture chinoise (bois, feu, terre, métal, eau), ils se travaillent dans la pratique avec des déplacements pour renforcer les jambes et les articulations.

Coût du stage :

370 € par personne



Lieu et horaire :

Village de Vacances Azuréva Kerjouanno, 54640 ARZON dans le Morbihan du lundi 21 avril au samedi 26 avril 2025 (RDV le dimanche 20 avril au soir au Village de Vacances Azureva)

Début du stage lundi 9 h- fin du stage samedi 12 h

Réservation obligatoire avant le 30 mars inclus

Bulletin d'inscription + acompte 80 € par chèque à l'ordre de René Tran Minh

En Train (Suggestion)

Départ dimanche 20 avril Paris Montparnasse 11h42 – Arrivée Vannes à 14h55. Navette ou bus jusque Kerjouanno



En voiture

Voir itinéraire sur le site : www.viamichelin.fr/web/ltineraires
ville d'arrivée : 54640 ARZON

Hébergement dans Village de Vacances Azureva Kerjouanno à 300m de la plage.

Coût de la **nuitée pension complète** : 2 personnes par chalet. Chaque chalet comporte 2 chambres. Environ **75€/personne**. Possibilité d'avoir un pavillon individuel avec un supplément.

kerjouanno@azureva-vacances.com

RESERVATIONS STAGE et RENSEIGNEMENTS

René Tran Minh 06.33.95.33.95 – 01.46.06.28.30 tcc.tran@orange.fr -
18, rue André Antoine 75018 PARIS www.renetranminh.com





BULLETIN D'INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire au stage de Qi Gong du lundi 21 au samedi 26 avril 2025 à Kerjouanno-Arzon-Morbihan et je joins un acompte de 80€ à l'ordre de René Tran Minh

Nom :

Prénom :

Profession :

Adresse :

.....

Téléphone :

E-mail :

Fait à

le

Signature