



## **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 15 avril au samedi 20 avril 2024 Enseigné par René TRAN MINH*

### **Qi Gong des 5 Eléments et 6 Harmonies**

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

APRES-MIDI: **Qi Gong des 5 Eléments et 6 Harmonies** pratique avec déplacements (École Wudang)

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 au travers des 5 marches fondamentales – devant, derrière, à gauche, à droite, revenir au centre.

**Randonnées** après la pratique avec ceux qui souhaitent.

#### **Coût du stage :**

370 € par personne



#### **Lieu et horaire :**

Village de Vacances Azuréva Kerjouanno, 54640 ARZON dans le Morbihan  
du lundi 15 avril au samedi 20 avril 2024 (RDV le dimanche 14 avril au soir  
au Village de Vacances Azureva)

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

### **Réservation obligatoire avant le 20 mars inclus**

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

#### **En Train (Suggestion)**

Départ dimanche 14 avril Paris  
Montparnasse 12h40 – Arrivée  
Vannes à 15h42. Bus jusque  
Kerjouanno



#### **En voiture**

Voir itinéraire sur le site :  
[www.viamichelin.fr/web/Itineraires](http://www.viamichelin.fr/web/Itineraires)  
ville d'arrivée : 54640 ARZON

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

Coût de la **nuitée pension complète** : Pavillons de 2 à 3 pers. avec chambres individuelles (un grand lit et 2-3 lits simples en mezzanine) environ **75€/personne**. Possibilité d'avoir un pavillon individuel avec un supplément.

[kerjouanno@azureva-vacances.com](mailto: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](mailto:tcc.tran@orange.fr) -  
18, rue André Antoine 75018 PARIS [www.renetranminh.com](http://www.renetranminh.com)





### BULLETIN D'INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire au stage de Qi Gong du lundi 15 au samedi 20 avril 2024 à Kerjouanno -Arzon - Morbihan 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