

# Stage de Zhi Neng Qi Gong - Tai Chi - Méditation - Calligraphie chinoise

Organisé par l'Ecole du Tao

3, 4, 5 juillet 2015 à Conqueyrac

Animatrices : Pascale, Tsultrim, Brigitte et Isabelle

## Programme

### Ressourcement, détente, convivialité

|                             |   |                 |                                      |
|-----------------------------|---|-----------------|--------------------------------------|
| <b>VENDREDI</b> 20h30-21h30 | Présentation et pratique assise : Constitution du champ de Qi |                 |                                      |
| <b>SAMEDI</b>               |   | <b>DIMANCHE</b> |                                      |
| 07h00 – 08h00               | Réveil matinal Qi Gong  | 07h00 – 08h00   | Réveil matinal Qi Gong ou méditation |
| 08h00                       | Petit déjeuner  | 08h00           | Petit déjeuner                       |
| 09h30 – 10h30               | Découverte méditation   | 09h30 – 10h30   | Découverte Tai Chi                   |
| 10h45 – 12h30               | Qi Gong   | 10h45 – 12h30   | Qi Gong                              |
| 12h30                       | Repas   | 12h30           | Repas                                |
| 15h00 – 16h00               | Calligraphie  | 14h30 – 15h30   | Calligraphie                         |
| 16h00 – 19h00               | Qi Gong ou méditation   | 15h45 – 17h30   | Qi Gong ou méditation                |
| 19h00                       | Repas   | 17h30           | Goûter partagé                       |
| 20h30 – 21h30               | Chants - méditation   | 18 h            | Départ                               |