



L'ASSOCIATION

Le 31 mai 2014 de 9h30 à 17h et le 1 juin 2014 de 8h30 à 16h

Stage annuel

Au Château de Fondru

11 montée du village
38150 Anjou

Programme :

2 pratique au choix

- Pratique du yoga kalou Rimpoché (tibet)
- Pratique du Qi Gong des reins



Vénérable Lama Ouangdrak

- **Pratique du yoga kalou Rimpoché (tibet) :** Il travaille le corps, la parole et l'esprit par une méditation dynamique accessible à tous. Il comprend des exercices posturaux et des symboles gestuels ainsi que des récitations de mantra. Il amènera longévité, absence de maladie et diminution des passions pour un état de bien être et de bonheur excellent.



Sandrine CLAIR

- **Pratique du Qi Gong des reins :** Série de 8 mouvements pour tonifier et équilibrer l'énergie des reins. Les reins sont la racine de la vie car ils stockent l'essence héritée des parents.

L'ASSOCIATION
Sandy Confort

98 rue des vignes
Arcoules
07340 Limony
06.24.27.61.29

110€ pension complète (enseignement compris)

90€ sans hébergement, ni repas du soir
(enseignement compris)