

## **Cours de Qigong & de Pilates - été 2024** **Bulletin d'inscription**

### **☞ Qigong - mardi & jeudi de 18h45 à 20h00**

Ba Duan Jin (8 mouv. Précieux) :	09/07 <input type="checkbox"/>	11/07 <input type="checkbox"/>
Da Luo Shi (torsions & spirales) :	16/07 <input type="checkbox"/>	18/07 <input type="checkbox"/>
Yi Jin Jing (muscles & tendons) :	23/07 <input type="checkbox"/>	25/07 <input type="checkbox"/>
Qigong de la Grue Blanche :	30/07 <input type="checkbox"/>	01/08 <input type="checkbox"/>

### **☞ Qigong santé « respiration et mobilité articulaire » mercredi de 9h30 à 10h30**

10/07  17/07  24/07  31/07

### **☞ Pilates**

#### **- mardi de 10h30 à 11h30**

09/07  16/07  23/07  30/07

#### **- mercredi de 18h30 à 19h30**

10/07  17/07  24/07  31/07

### **☞ sorties « contacter la nature » : marche, Qigong & méditation jeudi et samedi de 9h30 à 12h00**

11/07  20/07  25/07

Tarifs : 10 €/ 1 cours - 18 €/ 2 cours, 8 €/cours à partir du 3<sup>ème</sup> cours  
sorties « contacter la nature » : 20 €/ sortie

**Total versé : ..... €**

**Nom, prénom :**

**Tél. :**

**Courriel :**

Le Corps Conscient - 3, chemin des Etangs 86340 Roches-Prémarie-Andillé  
Bruno Blas - Tél. : 06.21.78.03.01.  
[contact@lecorpssconscient.com](mailto:contact@lecorpssconscient.com) - [lecorpssconscient.com](http://lecorpssconscient.com) -