

**Bulletin d'inscription à retourner
au plus tard 8 jours avant la
première matinée de votre choix**

à

Marie-Christine Moutault

« Les Nuages du Wudang »

La Haute Jeannière

49220 – Thorigné d'Anjou

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

(seulement non adhérent, pour assurance)

Adresse :

Tél :

Mail :

« Les Nuages du Wudang »

Tél : 06.83.09.46.92

Wudang49@orange.fr

recto

Votre planning !

Planning Soirées Méditation

Dates	Choix
09/10/20	
27/11/20	
22/01/21	
12/03/21	
09/04/21	
28/05/21	

Avec M.C.M	Prix adhérent	Prix non adhérent	Votre option
6 soirées	75 €	90 €	
5 soirées	65 €	80 €	
4 soirées	60 €	70 €	
3 soirées	50 €	60 €	
2 soirées	40 €	45 €	
1 soirée	20 €	25 €	
TOTAL			

Le règlement est à effectuer à l'ordre des
NUAGES DU WUDANG

Programme des soirées :

19h00 – 19h30 : échauffement spécifique

19h30 – 20h30 : Méditation, il y aura une progression de proposée sur les 6 séances . (Il n'est pas obligatoire d'être assis au sol, il est possible de prendre un tabouret ou une chaise)

Lieu :

Sur la Haute Jeannière, au Centre Xian à
Thorigné d'Anjou ; sur la D 191

Saison 2020 – 2021 --- Soirées méditation



Organisées par l'Association
« Les Nuages du Wudang »

Tél 06.83.09.46.92

wudang49@orange.fr

www.taiji-qigong-anjou.fr

Nous vous proposons cette saison
Un ensemble de 6 soirées consacrées à
La **MEDITATION**

Au cours de ces six soirées une progression sera proposée pour aider à l'intériorisation, la concentration et le lâcher-prise.

Il vous sera proposé des exercices spécifiques préparatoires, une attention toute particulière sera portée à la respiration, des techniques de nettoyage de la moëlle, la respiration du dragon (qui met en jeu toute la colonne vertébrale)

Vous pouvez vous inscrire :

- Pour **l'ensemble** des dates (**recommandé du fait de la progression proposée**)
- **Pour partie(s)**, (prix selon le nombre de séances choisies)
- **Ponctuellement** en fonction de vos disponibilités du moment... (Paiement à la séance, sans inscription préalable)

Les débutants de la saison sont les bienvenus

Le co-voiturage peut être une bonne idée pour venir !

(me prévenir suffisamment tôt pour que je puisse vous mettre en relation)

**6 Soirées encadrées par
Marie-Christine MOUTAULT**

Responsable pédagogique de
l'association

« Les Nuages du Wudang »

- A commencé le taiji quan en 1988 ; élève puis assistante de Claudy Jeanmougin,
- A suivi de nombreux stages avec Maître Wang Yen Nien en France et à Taïwan,
- Membre actif du Collège des Enseignants du Y.M.T.Q.
- Diplômée de l'Ecole Française de Taiji Quan,
- Formation avec Jean Marc Eyssalet à IDEES (Institut de Développement des Etudes en Energétique et Synologie).
- Disciple de Maître Liu Deming (Maître de Qigong – Style : ZI RAN Qigong

Bulletin d'inscription à retourner

au plus tard 8 jours avant la première matinée de votre choix

à

Marie-Christine Moutault

« Les Nuages du Wudang »
La Haute Jeannière
49220 – Thorigné d'Anjou

Planning Soirées Méditation

Dates	Choix
09/10/20	
27/11/20	
06/12/20	
22/01/21	
21/03/21	
28/05/21	

Avec M.C.M	Prix adhérent	Prix non adhérent	Votre option
6 soirées	75 €	90 €	
5 soirées	65€	80 €	
4 soirées	60 €	70 €	
3 soirées	50 €	60 €	
2 soirées	40 €	45 €	
1 soirée	20 €	25 €	

Le règlement est à effectuer à l'ordre des

NUAGES DU WUDANG

Tél : 06.83.09.46.92

verso