

## 7 jours de stage de Qigong en Bretagne, du 19 au 25 juin 2023



### Stage de Qigong à Lamballe-Armor (Côtes d'Armor)

Ce stage mêlera la pratique du Qigong et de la méditation pour se reposer et se ressourcer dans un gîte aménagé dans les dépendances d'un ancien manoir du 17<sup>ème</sup> siècle, situé idéalement sur la côte bretonne.

\*\*\*\*\*

**Professeure** / responsable du stage : ZHOU Guihua



ZHOU Guihua, professeure diplômée de l'Ecole Sanyuan de HANGZHOU et de l'Académie Sanfeng des monts WUDANG, enseigne le Qigong et le Taichi à l'Institut Confucius de Bretagne (site de Rennes).

**Contact** : mail : [ghzhou2002@hotmail.com](mailto:ghzhou2002@hotmail.com)  
Tél. : 0609206642  
Site : <https://huawudang.fr/>

---

## Caractéristiques

- ◆ Méditations quotidiennes
- ◆ Cours de Qigong (2 x 2h quotidiennes)
- ◆ Ateliers de cuisine chinoise
- ◆ Dégustation traditionnelle de thé(s) chinois
- ◆ 6 nuits d'hébergement
- ◆ Pension complète : petit déjeuner, déjeuner et dîner compris

## Niveau de pratique

- ◆ Débutant
- ◆ Intermédiaire
- ◆ Avancé

## Le stage

- ◆ 6 jours de cours
  - ◆ Taille du groupe : 5 participants résidents sur la durée du stage
  - ◆ Des participants supplémentaires à la journée peuvent également être accueillis.
- (Voir tarif ci-dessous.)

## Hébergement

- ◆ Heure d'enregistrement : 16h30 (le 19 juin)
  - ◆ Heure de départ : 10h00 (le 25 juin)
- ☞ Les chambres proposées sont des chambres doubles (= deux lits séparés).

## Tarifs

- ◆ 650 euros / personne pour la durée du stage
- ☞ Ce prix comprend les cours de Qigong, le logement et les repas.
- ◆ Tarif pour participants à la journée : 80 euros, déjeuner compris

---

## Programme quotidien

6h30 à 7h00	: Méditation
7h30-8h30	: Petit-déjeuner
9h00-11h00	: Cours de Qigong
11h00-12h30	: Préparation déjeuner (atelier cuisine chinoise)
12h30-13h30	: Déjeuner
13h30-15h00	: <i>Pause midi</i>
15h00-17h00	: Cours de Qigong
17h15	: Goûter (dégustation de thés chinois)
18h00-19h30	: Préparation dîner
19h30	: Dîner - <i>Soirée libre</i>

---