

Ateliers en extérieur Marche Taoïste et QiGong des saisons

Ouvert à tout adhérent à la
Fédération Sports pour Tous,

dirigé par : Sabine Lewkowicz

Diplômée en Yoga Chinois et de la FFEPM, de
la méthode de QiGong de Dct.Yayama...
Coach en équilibre de vie



Ateliers organisés par



SAKURA

桜
武
芸
塾

2024 – 2025 Ateliers en extérieur Marche Taoïste et QiGong des saisons

Appelé communément « gymnastique de
longévité et de santé »

Objectif : Profiter des bienfaits du qigong
appliqués à la marche et à la respiration en
pratiquant en contact avec la nature.

Méthode : Différentes pratiques de marche
consciente, exercices spécifiques en lien avec la
saison énergétique en cours, exploration de la
respiration.

*Ces ateliers sont ouverts à toute personne titulaire
d'une licence Sports Pour Tous.*

Samedis en 2024-2025

- 28 septembre 2024 (automne)
- 30 novembre 2024 (hiver)
- 01 février 2025 (intersaison)
- 15 mars 2025 (printemps)
- 17 mai 2025 (été)

Calendrier susceptible d'être modifié

Les lieux seront définis pour chaque atelier.
Le RDV sera donné à 14h00 sur le point de
départ de l'activité.

Horaires à définir

Participation : 15 € / atelier

Minimum 6 personnes, maximum 15 personnes

Réservation 2024-2025 Marche Taoïste et QiGong des saisons

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Licence SPT N° :

Tarif : **15.00€ / atelier env 2h00**
ou 60€ pour les 5 ateliers réservés
d'avance non remboursable

Je souhaite participer aux ateliers suivants :

- 28 septembre 2024 (automne)
- 30 novembre 2024 (hiver)
- 01 février 2025 (intersaison)
- 15 mars 2025 (printemps)
- 17 mai 2025 (été)

*Pour des raisons d'organisation, le nombre de
places étant limité, le règlement sera effectué
avant chaque atelier. **Merci de communiquer**
au plus tôt votre intention d'inscription par
mail à sabine.sakura74@orange.fr.*



Santé
Equilibre
Harmonie



Tél : 06 61 80 69 02

sabine.sakura74@orange.fr

www.ecolesakura.com