



# STAGES D'ÉTÉ 2026

## Qi Gong et Méditation

### Dates et thèmes proposés :

Du 22 au 26 juillet : Qi Gong pour prendre soin de ses articulations

Du 5 au 9 août : Qi Gong de la femme

### Cadre des stages :

C'est dans un cadre naturel et une ambiance familiale que nous pratiquerons durant ces 5 jours, les repas végétariens seront essentiellement issus du potager.

### Coût d'un stage :

275 € comprenant les cours, jus de légumes le matin et les repas de midi.  
Possibilité d'assister à une ou plusieurs journées selon votre choix à raison de 55 € la journée.

*Pour l'hébergement : hôtels, gîtes et camping à proximité*

### Les horaires :

De 9h30 à 12h30 et de 15h à 18h

### Adresse :

Pierre-François RESTA Centre Au Cœur du Geste

14, route de Champlitte

70600 CHAMPLITTE LA VILLE

Tél : 06 07 46 54 93

Mail : [aucoeurdugeste@orange.fr](mailto:aucoeurdugeste@orange.fr)

Site : [www.aucoeurdugeste.com](http://www.aucoeurdugeste.com)

---

### Bulletin d'inscription

☐ Je souhaite m'inscrire pour le stage du .... au ..... 2026

☐ Je souhaite m'inscrire pour la journée du ..... 2026

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Tel : ..... Mail : .....