

Nouveau !

Dans le magnifique cadre de l'Île Blanche, à Locquirec, un stage de Qi Gong, Do in massage, méditations et balades animé par Christine CONSOLI, du 1^{er} au 5 mars 2024, en pension complète et en chambre individuelle.

Laissez-vous bercer...



*La Maison d'Accueil L'Île Blanche - Baie de Locquirec (Finistère)
Aimée par la communauté des religieuses de la congrégation des Sœurs de Saint-Esprit
Bienveillance - Douceur - Lieu propice au calme et au repos*

STAGES 2024 : MEDITATION – QI GONG – TAI CHI – BALADES MAISON D'ACCUEIL DE L'ÎLE BLANCHE – BAIE DE LOCQUIREC



QI GONG + Balades découverte

Du vendredi 01 mars 19h00 / Au Mardi 05 mars après déjeuner

Tarif : 465 €

Inscription et règlement auprès de L'Île Blanche

Programme prévisionnel

Vendredi : Dîner + 20h30 : Conférence

Samedi - Lundi :

9h30 / 12h15 : Méditation guidée - DO IN (auto-massages) / Pause / QI GONG

14h30 / 17h00 : Balade et QI GONG - 18h00 / 18h30 : Étirements - Relaxation

Dimanche :

9h00 / 10h00 : Méditation guidée + DO IN (auto-massages) + QI GONG

10h00 / 12h00 : Visite du marché de Pfestin les Grèves (produits locaux)

14h30 / 17h00 : Balade et QI GONG - 18h00 / 18h30 : Étirements - Relaxation

Mardi :

9h30 / 12h15 : Méditation guidée + DO IN (auto-massages) / Pause / QI GONG

Déjeuner / Temps libre et départ.

