



L'Association Sonmudo – Qi Qong Montpellier

ET Les 4 Orient

Organisent une cession de Sonmudo avec

FRANCK DELEVALLEZ

13-14-15 novembre 2020

A NOIRMOUTIER

Les 4 Orient
Noirmoutier

Avec le concours de la commune de
Noirmoutier en l'île

Lieu des cours: Espace H. Poignant, pour plus de précisions se renseigner auprès de l'organisation

Fiche d'inscription et Détails du programme sur www.sonmudo-qigongmontpellier.eu

Nom : Date de Naissance :

Prénom : Tél Portable :

Adresse :

Email :

Dates, horaires et tarifs

Vendredi 13 novembre de 19h à 21h30

Samedi 14 novembre de 10h à 12h30 et de 14h à 17h

Dimanche 15 novembre de 10h à 12h30 et de 14h à 17h

FORFAITS	ADULTES	Spécial ADO
F1 les 3 jours	100 €	65 €
F2 Samedi et Dimanche	85 €	50 €
F3 Vendredi et samedi	70 €	42 €
F4 Samedi ou Dimanche	50 €	30 €
F5 2 matinées	50 €	30 €
F6 Vendredi	25 €	15 €

13 Novembre

19h - 21h30

Etude des fondamentaux (respiration, structure, position)

Etude du Qi Qong des 7 animaux et du yoga des mudras

14 Novembre

10h - 12h30

Méditation, yoga coréen, yoga des mudras

14h - 17h

Gym zen, Qi Qong des 7 animaux (postural),

Dji dae ché (Qi Qong en mouvement).

Esprit martial (pas de base d'un enchainement)

15 Novembre

10h -12h30 et 14h -17h programme idem vu la veille

Je m'inscris à cette cession animé par Franck Delevallez à Noirmoutier (entourer le forfait choisi) **F1 F2 F3 F4 F5 F6**

Ci-joint un chèque d'acompte correspondant à 50% du forfait choisi à l'ordre de Sonmudo-qi qongmontpellier

Envoyer la fiche d'inscription à l'adresse suivante :

Les 4 Orient, Espace Grain de Sel, 18 rue de la poste, 85330 Noirmoutier

Renseignements : **Claudie Jacquelin au 06 14 96 78 78**

Date :

Signature :