



# sonmudo Art martial zen

Les 4  orientes  
Noirmoutier



Avec  
**Franck Delevallez**

**du 15 au 18 Juillet**

**À Noirmoutier**



**Méditation**

**Qi gong**

**Yoga**

**Esprit martial**

# Programme SONMUDO



## **Jeudi 15-07- 21:**

**10h-12h** méditation + étude de la respiration, yoga coréen, étude du yoga des mudras

**14h-16h** gym zen, étude d'une forme (qi gong ), esprit martial (déplacement bases, équilibre.)

## **Vendredi 16-07-21**

**10h-12h** méditation + étude de la respiration, yoga coréen, étude du yoga des mudras

**14h-16h** gym zen, étude d'une forme (qi gong ), esprit martial (déplacement bases, équilibre.)

## **Samedi 17-07-21**

**10h-12h** méditation + étude de la respiration, yoga coréen, étude du yoga des mudras

**14h-16h** gym zen, étude d'une forme (qi gong ), esprit martial (déplacement bases, équilibre.)

## **Dimanche 18-07-21**

Révision en fonction des jours passé

\*Le programme reste ouvert et ajustable en fonction du public et des possible de chacun

\*Prendre tapis de sol, coussin , tous ce qui favorisera votre confort

\*Bouteille d'eau et sourire intérieur à ne pas oublier