

# LES STAGES DU DIMANCHE DE LA FILLE DE JADE JANVIER-JUIN 2023



## LES THEMATIQUES

L'association vous propose pour les prochains mois, une série de stages. Trois thèmes sont abordés avec une amplitude horaire conséquente !

- **Exercices spirituels taoïstes** : 5 heures de stages en deux temps pour aborder la pratique et la philosophie taoïste : culture de soi et énergie yin (respiration, méditation, massages...). Ce travail se déroule principalement assis sur chaise ou sur coussin. Apportez de l'huile de massage, coussin type zafu, banc de méditation et une petite couverture (pour les genoux et éventuellement pour vous couvrir).

- **Tao au sabre** : 10 heures de stages en 4 temps (sabres fournis)

- **Tao à l'éventail** : 10 heures de stages en 4 temps (éventails fournis)

## HORAIRES ET TARIFS

Les stages ont lieu les dimanches de 10h à 12h30

Tarif adhérent : 1 stage 25 euros / 4 stages 80 euros

Tarif non adhérent : 1 stage 30 euros/ 4 stages : 100 euros

Le paiement se fait uniquement par chèque à l'ordre de *La Fille de Jade*

***L'inscription est obligatoire !***

## FICHE D'INSCRIPTION

NOM ET PRENOM :

COURRIEL :

TELEPHONE :

<b>DATE</b>	<b>THEME</b>	<b>INSCRIPTION (cocher)</b>
22 janvier	Exercices spirituels Taoïstes	
5 février	Exercices spirituels Taoïstes	
5 mars	Tao au Sabre	
19 mars	Tao au Sabre	
2 avril	Tao au Sabre	
16 avril	Tao au Sabre	
30 avril	Tao à l'éventail	
14 mai	Tao à l'éventail	
11 juin	Tao à l'éventail	
25 juin	Tao à l'éventail	

Merci de bien vouloir me transmettre votre fiche d'inscription en cours ou par courriel :  
pascale.landais@free.fr