

## Ateliers en extérieur Marche Taoïste et QiGong des saisons

Ouvert à tout adhérent à la  
Fédération Sports pour Tous,

**dirigé par : Sabine Lewkowicz**

Diplômée en Yoga Chinois et de la FFEPM, de  
la méthode de QiGong de Dct.Yayama...  
Coach en équilibre de vie



Ateliers organisés par



**SAKURA**

桜  
武  
芸  
塾

## 2023 – 2024 Ateliers en extérieur Marche Taoïste et QiGong des saisons

**Appelé communément « gymnastique de  
longévité et de santé »**

**Objectif :** Profiter des bienfaits du qigong  
appliqués à la marche et à la respiration en  
pratiquant en contact avec la nature.

**Méthode :** Différentes pratiques de marche  
consciente, exercices spécifiques en lien avec la  
saison énergétique en cours, exploration de la  
respiration.

*Ces ateliers sont ouverts à toute personne titulaire  
d'une licence Sports Pour Tous.*

### Samedis en 2023-2024

- 16 septembre 2023 (automne)
- 02 décembre 2023 (hiver)
- 03 février 2024 (intersaison)
- 23 mars 2024 (printemps)
- 22 juin 2024 (été)

**Calendrier susceptible d'être modifié**  
Les lieux seront définis pour chaque  
atelier. Le RDV sera donné à 9h30 ou à  
14h00 sur le point de départ de l'activité.

**Horaires à définir**

**Participation : 15 € / atelier**  
Minimum 7 personnes, maximum 15 personnes

## Réservation 2023-2024 Marche Taoïste et QiGong des saisons

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Licence SPT N° : .....

Tarif : **15.00€ / atelier env 2h00**  
**ou 60€ pour les 5 ateliers réservés**  
**d'avance non remboursable**

Je souhaite participer aux ateliers suivants :

- 16 septembre 2023
- 02 décembre 2023
- 03 février 2024
- 23 mars 2024
- 22 juin 2024

*Pour des raisons d'organisation, le nombre de  
places étant limité, le règlement sera effectué  
avant chaque atelier. **Merci de communiquer**  
**au plus tôt votre intention d'inscription par**  
**mail à [sabine.sakura74@orange.fr](mailto:sabine.sakura74@orange.fr).***



Santé  
Equilibre  
Harmonie



**Tél : 06 61 80 69 02**  
[sabine.sakura74@orange.fr](mailto:sabine.sakura74@orange.fr)  
[www.ecolesakura.com](http://www.ecolesakura.com)