

## 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, praticienne en  
sophrologie



Ateliers organisés par



**SAKURA**

桜  
武  
芸  
塾

## 2022 – 2023 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 2022-2023

- Le 01 octobre 2022 de 14H à 16H
- Le 12 novembre 2022
- Le 10 décembre 2022
- Le 04 février 2023
- Le 11 mars 2023
- Le 22 avril 2023
- Le 06 mai 2023
- Le 03 juin 2023

**Calendrier susceptible d'être modifié**

Les lieux seront définis pour chaque  
atelier. Le RDV sera donné sur le point de  
départ de l'activité.

**Horaires à définir**

**Participation : 15 € / atelier**

**Minimum 6 personnes, maximum 12 personnes**

## Réservation 2022-2023 Marche Taoïste et QiGong des saisons

Nom : .....

Prénom : .....

Téléphone : .....

E-mail : .....

Licence SPT N° : .....

Tarif : **15.00€ / atelier**

Je souhaite participer aux ateliers suivants :

- Le 01 octobre 2022 de 14H à 16H
- Le 12 novembre 2022
- Le 10 décembre 2022
- Le 04 février 2023
- Le 11 mars 2023
- Le 22 avril 2023
- Le 06 mai 2023
- Le 17 juin 2023

*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)