



STAGE DE MEDITATION & SONS

Samedi 7 mars 2026



**MEDITATION
MARCHE LENTE
SONS TIBETAINS**

Thierry Sobrecases, professeur de Qi Gong D.E.
Ce stage est ouvert aux débutants.

- Adhésion au Jardin interieur: 5 € (ponctuelle) ou 12€ (annuelle)
- Stage : 25 euros

Site internet: <https://thierry-sobrecases.itegg.com/>

à découper-----

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL STAGE MEDITATION DU 7 MARS 2026

Nom & prénom :

Adresse

Tel & email :

A l'ordre de Thierry Sobrecases : 25 euros / cheque ou espece

A l'ordre du Jardin interieur : 5€ (ponctuelle) ou 12€ (annuelle)/ cheque

Date et signature :

PROGRAMME

De 14h à 17h30

Placement du corps dans
la verticalité
Préparation énergétique
corps - esprit
Pratique assise (safu , banc ou chaise)

Méditation

Marche lente

Sons tibétains

Attention places très limitées...

A envoyer (adresse sur demande) ou donner en
mains propres à Thierry Sobrecases

A Prévoir

*Vêtement confortable, chaussons, couverture pour placer les genoux au sol, safu (coussin)
Sinon il y a quelques bancs ou chaises*