WEEK-END BIEN-ETRE

Samedi 20 – Dimanche 21 Février 2027

Avec : **Julien** professeur de Yoga **Daniel** professeur de Qi Gong Tai chi, praticien Shiatsu

Suky praticienne Réflexologie plantaire et corporelle



Village vacances: Vallée de l'Yonne 89500 Armeau à 1h30 de Paris, près de Sens

SAMEDI : Arrivée possible à partir de 17h, Dîner 19h

20h15-21h15 Découverte QI GONG TAI CHI (Daniel)

DIMANCHE:

7h30-8h30 MEDITATION (Julien) 8h30 petit dej

9h30 QI GONG (Daniel)

10h30-12h YOGA (Julien), déjeuner, promenade au bord de l'Yonne

15h REFLEXOLOGIE FAMILIALE (Suky)

16h Découverte ART MARTIAL JAPONAIS sans utiliser la force physique (Daniel) approche santé

17h Principes corporels et liens entre les différentes disciplines (Julien Suky Daniel)

17h30-18h fin du stage en musique: équilibre et mouvement (Suky)

	réservation avant le 30/11/2026	après
Stage :	100€	120€
Hébergement-repas	95€	

Hébergement repas : samedi dîner, nuit sur place en chambre double, dimanche pt déj, déjeuner, taxe de séjour. Supplément chambre individuelle 15€

Julien Pouly : professeur de YOGA (St Maur) partage un Yoga traditionnel, simple, respectueux du rythme de chacun

Suky : pratique le Yoga depuis 30 ans, praticienne Réflexologie plantaire et corporelle **Daniel :** Professeur de Tai chi Qi Gong, praticien Shiatsu, pratique le Kokodo Jujutsu Shihan 5èdan

Daniel et Suky sont également professeurs de danse, Maîtres de danse AMDF 10 danses latines et standard, 2 fois finalistes des championnats du monde de Tango Argentin et Champions de France

www.dansevacances.fr **centred77@gmail.com**

Contacts : Daniel 06 11 67 97 72 Suky 06 12 79 35 17