



# Association HOKA HEY

## AGENDA - stages printemps – été 2024

### Qi Gong à la pleine lune

- **Mardi 23 avril** – 21h à 22h30 ( Salagou) - 15 €
- **Jeudi 23 mai** – 21h à 22h30 ( Soumont) - 15 €

### Bain de forêt

- **Dimanche 28 avril - Respirer avec les arbres**  
de 10h à 12h – 20 € (co-voiturage de Lodève)
- **Samedi 22 juin - Respirer avec les arbres**  
de 10h à 12h – 20 € (co-voiturage de Lodève)

### Périnée & Mouvement®

- **Samedi 23 mars et samedi 27 avril 2024**  
De 9h30 à 17h – journée continue (amener son pique-nique) Ce sont deux journées d’approfondissement, contactez moi si vous n’avez pas fait le stage découverte.  
Possibilité de séance individuelle pour rattraper. Merci de me contacter rapidement.

### Rencontres Qi Gong de fin d’année

- **Dimanche 16 juin** : Journée conviviale autour du qi gong, pique-nique partagé  
Le lieu sera précisé ultérieurement

### Séjour d’été

- **Du jeudi 4 au dimanche 7 juillet : « Au cœur du vivant »**  
Je vous emmène plonger vos racines au cœur du vivant, vous ressourcer et cheminer avec la pratique du qi gong. Raviver nos liens avec les arbres, la nature, les autres et soi-même.  
Dans un écrin de nature protégé, éco-hameau près de Puéchabon 34150 en résidentiel - 470€ tout compris (hébergement, repas, enseignement)  
Possibilité de règlement en plusieurs fois, réservation par mail.

**Renseignements et inscriptions auprès de Françoise Navel-Brugnon**  
au 06 70 93 96 84 – [francoise.navel@orange.fr](mailto:francoise.navel@orange.fr) – [www.hokahey.fr](http://www.hokahey.fr)