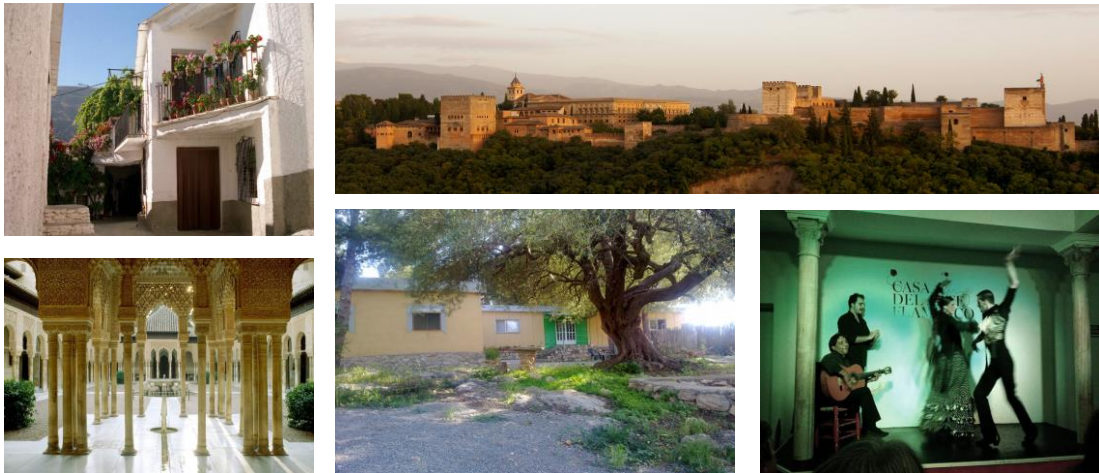


# ANDALOUSIE 2017

QI GONG & MEDITATION

DU 21 AU 28 OCTOBRE 2017



AU PIED DE LA SIERRA NEVADA DE GRENADE

**VELEZ BENAUDALLA**



# INTERVENANTS

## Francisca Galindo



Maître de Reiki et encadrant de méditation  
Elle pratique la méditation depuis l'âge de 14 ans  
Ses méthodes sont essentiellement axées sur la méditation bouddhiste "du rien mental ou vide mental", la méditation de pleine conscience, la visualisation mentale et la récitation de Mantras

## José Diaz



Enseignant d'arts martiaux et énergétiques chinois diplômé d'état depuis 22 ans.  
Formé au qi gong par Monsieur JIAN Liujun de l'institut QUIMETAO

### PROGRAMME :

- Séances de qi gong et de méditation
- Excursion à Grenade (Alhambra, soirée Flamenco, souk, bars à tapas,...)
- Promenade à Pampaneira – Village typique de la Alpujarra (Sierra Nevada)
- Visite des jardins Nasrides de Velez Benaudalla (jardins maures et grottes)
- visite d'un centre bouddhiste dans la Sierra Nevada
- Atelier de cuisine macrobiotique proposé par le centre omedetto

**A régler pour les cours 240€**

**Le reste (environ 360€) sera à régler sur place ou fin juin (entrée Alhambra et avance hébergement) :**

- Pension complète de 6 jours au centre omedetto (repas macrobiotiques)
- Une nuit d'hotel à Grenade
- Entrée à l'Alhambra
- Spectacle flamenco
- Visite des jardins Nasrides de Velez Benaudalla

Pour les personnes faisant le trajet par avion (Lyon-Malaga), nous nous regrouperons par 4 ou 5 pour louer une voiture pour la semaine

Les accompagnants ne participant pas aux cours n'auront pas à régler les 240€

**INSCRIPTION IMPERATIVE AVANT LE 30 JUIN 2017**

**PLACES LIMITEES A 20 PARTICIPANTS**

**Renseignements et inscription à [taichi69@live.fr](mailto:taichi69@live.fr)**