

# STAGE DAO YIN

Samedi 26 Février de 9h à 12h



## Le Dǎo Yīn 導引

est une forme de gymnastique douce chinoise, l'ancêtre du Qi Gong, qui se compose d'exercices respiratoires, d'exercices de concentration, d'étirements et de techniques d'acupression.

**Lieu :** Salle municipale Simmertal (face à la Bibliothèque) à OUDON

**Tarif :** 30 € (40€ non adhérent)

**Info :** Apportez un tapis de sol + coussin + couverture

Stage effectué selon le protocole sanitaire en cours.

### Informations & Inscriptions :

Frédéric Sourice 06 89 38 15 12  
[yansourcecontact@gmail.com](mailto:yansourcecontact@gmail.com)

Organisation : YUAN SOURCE  
avec l'aide de l'association EVOLUTE

