



H O K A H E Y

Association loi 1901

Calendrier printemps – été 2020

➤ Stages « découverte du Périnée »

- **Le Caylar : samedi 7 mars**, salle des Mariages
- **Clermont l'Hérault : samedi 28 mars**, salle Jodi squash, rue Emile Zola
Le stage commence à 14h30 et se termine à 17h30 – 40 €/personne
Sur réservation uniquement – nombre de places limité.

➤ Atelier Qi Gong de l'arbre

Dimanche 22 mars dans le cadre de « la petite fête de l'arbre » organisé par l'association Paysarbre à Lodève www.paysarbre.org - réservation au **06 70 93 96 84**

➤ Café bien-être au CAYLAR

Judi 9 avril : thème à préciser
14h30 - chez Franck et Fredy – sur réservation uniquement – participation 8 €/pers.
06 70 93 96 84 ou 06 70 99 60 52

Stage en résidentiel – Pleine nature

➤ Weekend du vendredi 8 mai 17h au dimanche 10 mai à 16h

Thème : l'équation originale du printemps :

Pieds + Périnée = Verticalité + Equilibre

Dans les Cévennes, à St André de Valborgne – stage + hébergement 160 €/pers.
Adhésion à l'association Hokahey : 15 € - Repas en gestion libre

➤ Stage d'été du 24 au 26 juillet

Thème : Gi gong au Féminin - Périnée en conscience

Domaine de l'Arcanel (proche d'Anduze) 3 jours – stage + hébergement 260 €/pers.
Adhésion à l'association Hokahey : 15 € - Repas en gestion libre

Les ateliers sont animés par Françoise Navel-Brugnon, Enseignante en Qi Gong, Somatothérapeute, certifiée par Blandine Calais-Germain pour enseigner la méthode « Périnée & Mouvement® ».

Au plaisir de vous rencontrer, que votre jour soit bleu !

Inscriptions et renseignements sur notre site

www.hokahey.fr – contact.hokahey@gmail.com - 06 70 93 96 84