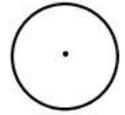




**Métaphore**

Association Loi 1901

[www.metaphorebompas.com](http://www.metaphorebompas.com)



**Ki Uchi-Do**

« La Voie de l'Énergie Interne »

## Stage SOLEIL du 18 au 23 juin 2018



### Programme des séances

**5h50 : Salut**

Contemplation/méditation - Respiration - Katas

**Vers 6h45 : Enseignement oral - Les bienfaits du travail avec le Soleil**

**8h00 : fin de la séance.** (Possibilité de vous retirer plus tôt, selon vos obligations)

**Rendez-vous à 5h40 :** quand on arrive de Canet pour aller en direction de Saint Cyprien, se garer juste avant les pins situés sur la droite, au niveau des places de parking pour personnes handicapées (300 m environ avant le village des pêcheurs)

**Venir en kimono** si possible, baskets, et prévoir aussi des vêtements chauds au cas où : parka, gants, bonnet. Prévoir serviette ou petit siège pour s'asseoir en position de méditation.

**Apporter son petit-déjeuner** (pris en commun pendant la séance)

Inscription (incluant le repas de clôture du samedi midi) : 60 euros

Tarif réduit pour les membres de Métaphore et Henshin K2C : 40 euros

Possibilité de s'inscrire gratuitement pour une séance de découverte

Pour toute question, demande particulière ou inscription, merci de contacter

Agnès COCHET au **06.87.14.80.80**