



RICHARD PROSPERO

**Formateur en KIKÔ  
et arts Martiaux**

Breveté ADEPS

Formé en prévention Chaînes Musculaires GDS

LE KIKO EST BASÉ SUR LE QI GONG CHINOIS, TECHNIQUE ÉNERGÉTIQUE. UNE NOUVELLE FORME DE BIEN ÊTRE À TRAVERS UN TRAVAIL TOUT EN DOUCEUR SUR L'ENSEMBLE DES MUSCLES ET DES ARTICULATIONS DU CORPS COMPLÉTÉ PAR LE RÉAPPRENTISSAGE DE LA RESPIRATION QUI SOIGNE GRÂCE AUSSI À L'ACTIVATION DU KI. VOUS VOUS SENTIREZ PROFONDÉMENT RELAXÉ, MIEUX DANS VOTRE CORPS ET MIEUX DANS VOTRE VIE. STRETCHING... ÉTIREMENTS EN HARMONIE DES CHÂÎNES MUSCULAIRES DÉCOULANT SUR LE BIEN-ÊTRE CORPOREL ET MENTAL.

# STAGE DE KIKÔ & UTILISATION CORPORELLE GDS SUR LA PLAGE

**samedi 11 juillet 2015 de 10h à 12h et de 15h à 17h**

Thème abordé: le Kikô principalement, complété par des techniques de respiration-stretching doux-relaxation • ouvert à tous, même débutant(e)s

**Lieu:** Plage de Mariakerke (Ostende) • rendez-vous à 9h45 au Park Hôtel ou 10h sur la plage (1 salle est prévue en cas de mauvais temps)

## Possibilité de logement

Park hotel Aartsherogstraat, 74 • 8400 ostende. tél 059/70 21 18  
Chambre et petit déjeuner à ±35 €/personne • (réduction enfant)

**Participation: 40 € la journée ou 25 € la 1/2 journée**



**INFO:** 02/345 05 38 • 0485 61 43 48 • richardprospero@gmail.com • [www.richard-prospero.com](http://www.richard-prospero.com)