

Stage d'été 2018

## Qi Gong Marches de santé Méditation

du 8 au 13 juillet

### Chevaucher le dragon de Qi



Se poser, respirer,  
Nourrir la vie en soi,  
Développer le calme intérieur



au Hameau des Damias

avec **Agnès et Philippe Moreau**  
Association L'Arbre de Vie

#### Agnès Cauquil-Moreau

Institutrice Qi Gong depuis plus de 20 ans,  
Diplômée de la Fédération de Qi Gong et  
Arts Énergétiques, de la Fédération Française  
Sports pour Tous et de l'Institut Européen  
de Qi Gong; et de la Faculté de Médecine  
de Montpellier en Médecine Traditionnelle  
Chinoise et Massage-Qi Gong.

#### Philippe Moreau

Certifié en Qi Gong par l'Ecole du Qi.  
Formé au mouvement fondamental à  
l'école de fasciathérapie Danis Bois,  
avec son fondateur.  
Diplômé de l'école de Sophrologie du Languedoc.  
Instructeur Qi Gong à l'Arbre de Vie.



#### Accueil

Dimanche 8 juillet à partir de 14h  
Début du stage à 16h30

#### Au fil des jours

7h30- 8h : assise contemplative dans la nature

9h30-12h30: Marches Guoling

Dao Yin Qi Gong

Temps libre après le repas de midi

16h30- 19h00: Yang Sheng Ba Shi, méditations, relaxations

19h : Dîner, puis soirée libre, échanges

Journée de pratique en montagne

#### Utile

- \* Emmener un bloc note, un plaid, un tapis, une chemise pour y glisser les documents relatifs à la pratique ;
- \* Des vêtements amples et confortables.
- \* Co-voiturage possible au départ de Montpellier
- \* Accès en train à partir de Marseille pour Laragne, puis taxi pour Ourres



Contact: Agnès 06 60 92 40 43

*« La tête touche le Ciel,  
Les pieds s'enracinent dans la terre ;  
Le corps se détend et l'esprit s'étend ;  
Respect à l'extérieur, calme et sérénité à l'intérieur. »*



arbredevie.qigong@gmail.com  
www.arbredevie-qigong.com  
www.lesdamias.com

## Qi Gong du grand bâton

Le Tai Ji Yang Sheng Zhang a été recréé sur la base de dessins anciens, trouvés à Mawangdui, lors des fouilles archéologiques des anciennes tombes de la dynastie des Han à Changsha, en Chine. Ce daoyin qi gong renforce l'équilibre et fluidifie tous les liquides du corps. Les mouvements doux, lents et harmonieux nous permettent de détendre les articulations, d'assouplir le corps en profondeur, et d'activer la circulation du Qi.



## Yang Sheng Ba Shi

Le Yang Sheng Ba Shi, «Qi Gong pour nourrir la vie », a deux actions complémentaires :

- Action sur le système musculaire et articulaire :
  - . Rééquilibre l'ensemble des chaînes musculaires
  - . Souplesse et fluidité des articulations, ligaments et tendons
- Action sur les méridiens curieux
  - . Rééquilibrage énergétique et nourrissage des moelles
  - . Renforce l'énergie vitale et apaise l'esprit et le cœur.

et aussi

## Les marches de santé du Qi Gong

Pratiquées le matin, ces marches des 5 organes permettent de tonifier le Qi, renforçant le système immunitaire. Grande pratique respiratoire, elle a un effet régulateur sur le cortex cérébral. Méthodes spécifiques de l'hôpital de la Croix rouge de Kunming.

**Postures statiques** pour renforcer le WeiQi

**Méditation taoïste du sommeil**

**Relaxations du ballon de Qi**

## LE HAMEAU DES DAMIAS

A 1000m d'altitude, au cœur d'une petite vallée verdoyante, au pied des montagnes provençales, les Damias vous accueillent dans un havre de paix et de nature. Vous serez hébergés en chambre ou dans de jolis chalets au cœur d'une nature préservée.

Pour pratiquer aussi en intérieur, une superbe salle inspirée des constructions amérindiennes, en bordure des bois et du torrent



## Hébergement :

Réservation de votre choix d'hébergement :

**Rob ou Julien au 04 92 65 20 50**

- en camping : 45€
- en chambre à 3 ou 4 : 53 €
- en chambre ou petit chalet à 2 : 57 €
- en chambre individuelle : 65 et 67 €

Possibilité de demi-pension

**Tous les repas sont végétariens, complets et savoureux !**

### TARIFS DU STAGE (HORS HEBERGEMENT)

**Du 8 au 13 juillet : 320€ (30H D'ENSEIGNEMENT)**

**300€ ADHERENTS**

**SI INSCRIPTION REÇUE AVANT LE 15 AVRIL**

Ce tarif comprend la location de salle pour le séjour

**Places limitées**

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage d'été de Qi Gong  
du 8 au 13 juillet 2018

Arrivée le dimanche 8 juillet à partir de 14h  
Fin du stage après le repas du vendredi midi

Nom : -----

Prénom : -----

Adresse : -----

Téléphone : -----

E mail : -----@-----

Covoiturage :  je propose place(s)  
 je souhaite une place  
au départ de -----

**Cocher svp**

- Je déclare avoir ma propre assurance responsabilité civile qui couvre toute la durée du stage
- Je signale en amont tout problème de santé, et produit un certificat médical de non contre-indication

**Date et signature**

**Tel pour s'assurer de la disponibilité au stage puis merci de renvoyer le bulletin** avec un chèque d'acompte de 150€ à l'ordre de l'Arbre de Vie, au 53 rue du Château d'Eau 34 730 PRADES LE LEZ  
**Solde total à verser avant le 1<sup>er</sup> juillet**

**Pour réserver votre hébergement, contacter le Hameau des Damias: 04 92 65 20 50**

Annulation de votre part :

Elle doit être reçue un mois avant le début du stage pour que les arrhes soient remboursées.