

Stage d'été Qi Gong

Qi Gong
Méditation taoïste
Marches de santé



Au Hameau des Damias



du 6 au 11 juillet 2020



Contact: Agnès 06 60 92 40 43

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

Avec

Agnès Cauquil-Moreau

Diplômée de la Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques, de l'Institut Européen de Qi Gong; et de la Faculté de Médecine de Montpellier en Médecine Traditionnelle Chinoise et Massage-Qi Gong. Educateur sportif.



Philippe Moreau

Certifié en Qi Gong par l'Ecole du Qi.

Formé au mouvement fondamental à l'école de fasciathérapie Danis Bois. Diplômé de l'école de Sophrologie du Languedoc.



*« Ensuite, il peignit le soleil,
Le posa au-dessus de l'horizon.
La première aube éclaira le monde ».*
Liu Dong



Wu Dang Qi Gong 2

La pratique de ce qi gong propose le travail d'alchimie interne spécifique au taoïsme. Il suppose la transformation du Jing en Qi et du Qi en Shen, source de revitalisation et de ralentissement du vieillissement. En collectant l'énergie de la Nature, le pratiquant pourra cultiver l'élixir, grâce aux exercices du Wu Dang 2, raffiner le Shen, la conscience, ouvrant l'intuition, l'éveil spirituel. Les méditations taoïstes assises viendront compléter cette forme dynamique.

Qi Gong du bâtonnet: Tai ji chi Gong

Cette pratique attrayante et originale permet de collecter le Qi et de l'intégrer dans le corps tout en rendant sa circulation fluide et harmonieuse.

Ateliers de pratique et outils :

- Approfondir la fluidité
- Sceller le Qi
- Nourrir les moelles

Marches de santé du Qi gong

Pratique matinale en extérieur des marches thérapeutiques du sud, issues de l'enseignement de l'hôpital de la croix rouge de Kunming. Appelées aussi Marches du cancer, elles renforcent le système immunitaire de l'organisme et harmonisent les troubles émotionnels.

Méditation taoïste



LE LIEU

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

Au fil des jours

7h30-8h : assise contemplative
9h30-12h30: Marches Guoling, Qi Gong
16h30- 17h30 : Tai ji che
17h30 18h30 : Méditation taoïste
19h : Dîner, puis soirée libre, échanges

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 Eourres

Hébergement

Réservation de votre choix d'hébergement :

Rob ou Julien au 04 92 65 20 50

En pension complète (x 5 jours)

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

Tarif du stage

350€ non adhérents

325€ adhérents à l'Arbre de Vie

Ce tarif comprend la location de salle pour le séjour. Tous les repas sont végétariens, complets et savoureux ! Places limitées.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage d'été de Qi Gong
du 6 au 11 juillet 2020

Arrivée le lundi 6 juillet à partir de 15h
Fin du stage après le repas du samedi 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, à présenter le 1^{er} jour du stage.

Date et signature

Merci de renvoyer le bulletin avec :

- un chèque d'acompte de 150€ encaissé à l'inscription
- un chèque du montant restant à régler encaissé le 30 juin, à l'ordre de Association l'Arbre de Vie, 53 rue du Château d'Eau 34 730 PRADES LE LEZ

Conditions d'annulation: elle doit être reçue un mois avant le début du stage, soit le 6 juin, pour que les arrhes soient remboursées.