



STAGE DE Qi GONG DE PRINTEMPS 2018

Du lundi 16 au jeudi 19 avril 2018



**Qi GONG, TAÏJICHEN, TAÏJIBALL,
DACHENQUAN & MARCHE DU TAO**

Ressourcement et immersion en milieu naturel

Thierry Sobrecases, professeur de Qi Gong D.E. vous invite à Etretat dans le centre de vacances à Pierrefiques en Haute Normandie.

Ce stage est ouvert aux débutants.

- Adhésion à l'Art et la Voie: 10 euros (pour les non-adhérents)
- Stage + repas + hébergement (dortoir) : 390 euros

Site internet L'Art et la Voie/ Qi Gong : www.lartetlavoie.fr

Site internet centre de vacances Pierrefiques : www.afgamontivilliers.fr

Certificat médical obligatoire/ pratique du Qi gong

à découper-----

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL STAGE Qi GONG DE PRINTEMPS 2018

Nom & prénom :

Adresse :

Tel & email :

Date de naissance :

Acompte l'ordre de « l'Art et la Voie » : **190 euros**

Supplément acompte pour adhésion à l'Art et la Voie (non-adhérents) : **10 euros**

Précisez **en rayant et en entourant** si repas avec viande ou sans viande (attention ce n'est pas de la cuisine végétarienne) : AVEC VIANDE SANS VIANDE

Date et signature :

PROGRAMME

(Modifiable selon conditions météorologiques)

Heure	Lundi 16/4	Mardi 17/4	Mercredi 18/4	Jeudi 19/4
7h15		Méditation	Méditation	Nettoyage chambres
7h45		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9h15		11h Arrivée Présentation & formalités 12h (précise) Déjeuner	Marche du tao Dachenquan* (bord de mer)	Dachenquan (bord de mer)
12h00	Déjeuner		Pique-Nique	Déjeuner
14h00	Taijiquan chang si jing*	Marche du tao Posture de l'arbre	Taijichen Tuisho	
	Taiji Ball*			
16h	Pause thé			
17h	Taijichen* Tuisho*			
19h00	Diner	Diner	Diner	
20h30	Méditation	Méditation	Etretat	

* *Taijiquan chang si jing* : Qi gong de l'enroulement en spirale de l'école Chen

* *Taijiball* : Qi Gong de la balle du Taiji

* *Taijiichen* : Taichichuan style chen

* *Tuisho* : Travail à 2, poussée des mains

* *Qi gong de Printemps* (exercices liés à élément Bois/méridien du foie)

* *Marche du tao* : Hun Yuan Nei Gong (capter l'énergie de la nature) + marche afghane (marche rythmée)

* *Dachenquan* : Qi gong de santé pour renforcer le corps et l'esprit (Qi gong du lac)

Je joins à mon inscription un chèque d'acompte de **190 euros + (10 euros pour les non-adhérents)** par personne inscrite sur ce bulletin à l'ordre de l'art et la voie (en cas de désistement après le 15 mars l'acompte ne sera pas restitué).

A mon arrivée au stage :

Pour les personnes en dortoirs + repas, je réglerai le solde de **200 euros**

A envoyer ou donner en mains propres à Thierry Sobrecases :

L'ART ET LA VOIE

BP 30811

91001 Evry cedex

A Prévoir

Vêtements confortables, manches longues, pantalon long, chaussures adaptées à la marche et la pluie, imperméable, chapeau, sac à dos, serviettes de bain, petit coussin ou petit tabouret pour la méditation, chaussons pour la pratique en salle. Il vous sera demandé de nettoyer et de libérer votre chambre le jeudi matin. Le nettoyage des lieux communs se fera en fin de stage.