



Stage de Qi gong d'été 2018 Du lundi 2 juillet au vendredi 6 juillet 2018



Qi GONG, MARCHE DU TAO & CALLIGRAPHIE CHINOISE

Ressourcement et immersion en milieu naturel

Thierry Sobrecases, professeur de Qi Gong D.E. vous invite dans le parc du Morvan au Moulin de Vézelay, à Fontenay-près-Vézelay.
Ce stage est ouvert aux débutants.

- Adhésion à l'Art et la Voie: 10 euros (pour les non-adhérents)
- Stage + repas + hébergement (dortoir) : 515 euros
- Stage + repas, sans hébergement : 425 euros
- Pour l'hébergement (chambres d'hôtes) voir avec la propriétaire des lieux

Réservation stage : 06 71 92 73 99

Réservation chambres d'hôtes du Moulin : 03 86 32 37 80

Site internet du Gîte/le Moulin de Vézelay : www.gite-vezelay.fr

Site internet Office du tourisme/ Vézelay : www.vezelaytourisme.com

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

Certificat médical obligatoire/ pratique du Qi gong

à découper-----

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL STAGE Qi GONG D'ETE 2018

Nom & prénom :

Adresse :

Date de naissance :

Tel & email :

Acompte l'ordre de « l'Art et la Voie » : **215 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

Heure	Lundi 2/7	Mardi 3/7	Mercredi 4/7	Jeudi 5/7	Vendredi 6/7
7h00		Marche nu pied	Marche nu pied	Marche nu pied	Nettoyage chambres
7h15		Méditation Yoga Taoïste	Méditation Yoga Taoïste	Méditation Yoga Taoïste	
8h00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	
9h30	11h30 Arrivée Présentation & formalités	Hun Yuan Nei gong + Marche du tao	Marche du tao (la Cure)	Marche du tao (Vézelay)	Qi gong
12h00	12h45 Déjeuner				
12h30		Déjeuner	Pique-nique	Pique-nique	Déjeuner & clôture du stage
14h45	Qi Gong d'été	Qi gong d'été	Marche du tao (la Cure)	Marche du tao (Vézelay)	14h30 départ
16h30	Pause thé	Pause thé			
17h30	Calligraphie	Calligraphie		Pause	
19h00	Diner	Diner	Diner		
20h30	Méditation	Méditation	Méditation	Diner à Vézelay	

Calligraphie chinoise : apprentissage de la technique du pinceau par la pratique énergétique de l'écriture chinoise

Marche du tao : Hun Yuan Nei Gong (capter l'énergie de la nature) + Taiji Che Gong, (bâtonnet)

Yoga Taoïste : Shi Er Duan Jin/ les 12 trésors

Qi gong d'été (exercices liés à élément feu /méridien Cœur)

Je joins à mon inscription un chèque d'**acompte de 215 euros** par personne inscrite sur ce bulletin à l'ordre de L'ART ET LA VOIE (en cas de désistement après le 10 juin l'acompte ne sera pas restitué).

A mon arrivée au stage :

Pour les personnes en dortoirs + repas, je réglerai le solde de **300 euros**

Pour les personnes avec chambre d'hôtes ou sans hébergement + repas, je réglerai la somme de **210 euros**, le reste du paiement (chambres d'hôtes) se fera directement avec la propriétaire des lieux.

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, imperméable, chapeau, sac à dos, produits anti-insectes (moustiques, tiques), serviettes de bain duvet ou draps (draps et serviettes de bain non fournies), petit coussin ou petit tabouret pour la méditation, chaussons pour la pratique en salle, chaussure en plastique pour la pratique dans la rivière ainsi que maillot de bain ou short de bain.

Il vous sera demandé de nettoyer et de libérer votre chambre le vendredi matin. Le nettoyage des lieux communs se fera en fin de stage.

CLOTURE DES INSCRIPTIONS DIMANCHE 10 JUIN

**EN CAS DE DESISTEMENT ACOMPTE NON RESTITUE APRES
LE DIMANCHE 10 JUIN**