



STAGE DE Qi GONG D'AUTOMNE 2018

Weekend du 27 & 28 octobre 2018



Qi GONG D'AUTOMNE & MARCHE DU TAO

Ressourcement et immersion en pleine forêt de Fontainebleau

Thierry Sobrecases, professeur de Qi Gong D.E. vous invite à la ferme des Coquibus à Milly la forêt. Ce stage est ouvert aux débutants.

- Adhésion à l'Art et la Voie: 10 euros (pour les non-adhérents)
- Stage + hébergement (dortoir) : 100 euros
- Les repas, les boissons (froides & chaudes) et le petit-déjeuner ne sont pas fournis, chacun amène à manger et à boire et on partage. Possibilité de faire à manger sur place.

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

Site internet Ferme des Coquibus : <http://www.an-horizons.org/>

Certificat médical obligatoire/ pratique du Qi gong

à découper-----

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

Nom & prénom :

Adresse :

Date de naissance :

Tel & email :

Matricule et marque du véhicule:

A l'ordre de « l'Art et la Voie » : **100 euros**

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

Date et signature :

PROGRAMME

(Possibilité de modification)

| Heure | Samedi 27 octobre | Dimanche 28 octobre |
|-------|-------------------------|--|
| 7h30 | | Marche du tao |
| 8h00 | | Petit déjeuner |
| 9h30 | | |
| 10h00 | Qi Gong d'automne | Marche du tao & Taiji Che |
| 12h00 | Déjeuner | Pique-Nique (selon météo) |
| 14h00 | Marche du tao | |
| 16h | Pause thé | Marche du tao & Hun Yuan Nei Gong |
| 17h | Hun Yuan Nei Gong | |
| 18h30 | Préparation du dîner | |

Qi gong d'automne : exercices liés à élément Métal/méridien du poumon

Marche du tao : différentes marches lentes et conscientes

Hun Yuan Nei Gong : exercices pour capter l'énergie de la nature

Taiji Che : La règle du Taiji, exercices avec bâtonnet

Je joins à mon inscription un chèque de **100 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 10 octobre l'acompte-inscription ne sera pas restitué).

Attention places limitées...

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, Il peut faire froid, prévoir vêtements chauds. Il vous sera demandé de nettoyer votre chambre, nous libérerons les dortoirs le dimanche après le déjeuner.

Un covoiturage sera nécessaire afin de ne laisser entrer sur le site qu'un nombre restreint de véhicule. Au moment de l'inscription, il vous sera demandé matricule et nom du propriétaire afin d'obtenir un badge d'accès de l'ONF et un code pour ouvrir la barrière autorisant l'accès sur le site. Pas de badge, pas de code, pas d'accès, dans ce cas voiture sur le parking à l'extérieur.