



# STAGE DE Qi GONG DE PRINTEMPS 2015

Du lundi 27 au jeudi 30 avril 2015



## Qi GONG DE PRINTEMPS, TAÏJICHEN, TAÏJIBALL, Qi GONG DU LAC & 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) : 380 euros

Site internet L'Art et la Voie/ Qi Gong : [www.lartetlavoie.com](http://www.lartetlavoie.com)

Site internet centre de vacances Pierrefiques : [www.afgamontivilliers.fr](http://www.afgamontivilliers.fr)

**Certificat médical obligatoire/ pratique du Qi gong**

à découper-----

### BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL STAGE Qi GONG DE PRINTEMPS 2015

Nom & prénom :

Adresse :

Tel & email :

Acompte l'ordre de « l'Art et la Voie » : **180 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 27/4	Mardi 28/4	Mercredi 29/4	Jeudi 30/4
7h15		Méditation	Méditation	Méditation
7h45		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9h15		Marche du tao <i>(selon météo)</i>	Taijiball Taijichen	Taijiball Taijichen Tuisho
	11h Arrivée Présentation & formalités <b>12h (précise)</b> Déjeuner			
12h00	Déjeuner	Pique-Nique	Déjeuner	Déjeuner
14h00	Taijiball Taijichen	Qi Gong de Printemps Qi Gong du Lac	Tuisho Taijichen	
16h	Pause thé			
17h	Taijichen Tuisho			
19h00	Diner	Diner	Diner	
20h30	Méditation	Méditation	Méditation	

*Taijiball : Qi Gong de la balle du Taiji*

*Taijiichen : Taijichuan 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) + Taijiball*

*Qi Gong du lac : Qi Gong issu du Wudang Dachenquan*

Je joins à mon inscription un chèque d'acompte de **180 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 février 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**

**Place du général de Gaulle**

**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.*