



**Stage de Qi gong d'été 2020**  
**Du lundi 29 juin au vendredi 3 juillet 2020**



## **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 Vieux Dun à proximité de Quarré les tombes.  
Ce stage est ouvert aux débutants.

Le stage d'été se déroule dans la maison de la forêt au duc à proximité de la forêt et des lacs du Morvan.

Vous serez hébergés dans un gîte de groupe possibilité chambres d'hôtel et d'hôtes à proximité. Une salle d'activité, une salle à manger, une cuisine. Les déjeuners sont sous la forme d'un repas froid ou d'un pique-nique selon le programme de la journée.

Les diners seront servis chauds. Amener ses draps, taies d'oreillers, duvets et linge de toilette.

Hôtel à proximité :

[www.auberge-enseillee-dun-les-places.fr/hotel-dun-les-places](http://www.auberge-enseillee-dun-les-places.fr/hotel-dun-les-places)

- Adhésion à l'Art et la Voie : 15 euros (pour les non-adhérents)
- Stage + repas + hébergement (dortoir) : 517 euros
- Stage + repas, sans hébergement : 427 euros

Réservation stage : 06 71 92 73 99

Site internet Office du tourisme du Morvan : [tourisme.parcduMorvan.org](http://tourisme.parcduMorvan.org)

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

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

à découper-----

#### **BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL STAGE Qi GONG D'ETE 2020**

Nom & prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Tel : ..... Email : .....

Versement Acompte (non remboursable) à l'ordre de « l'Art et la Voie » :

**217 € + Supplément de 15 € pour adhésion à l'Art et la Voie pour les non-adhérents**

**Précisez en rayant et en entourant : AVEC VIANDE - SANS VIANDE**

**AVEC HEBERGEMENT - SANS HEBERGEMENT**

**Date et signature :**

## PROGRAMME

Heure	Lundi 29/6	Mardi 30/6	Mercredi 1/7	Jeudi 2/7	Vendredi 3/7
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	Marche du tao (Lac de saint Agnan)	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	Marche du tao	14h30 départ
16h30	Pause thé	Pause thé		Pause	
17h30	Calligraphie	Calligraphie			
19h00	Diner	Diner	Diner	Diner à l'auberge ensoleillée	
20h30	Méditation	Méditation	Méditation		

*Calligraphie et peinture chinoise : apprentissage de la technique du pinceau par la pratique énergétique de l'écriture et de la peinture 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 217 euros** par personne inscrite sur ce bulletin à l'ordre de L'ART ET LA VOIE (en cas de désistement après le 20 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 sans hébergement + repas, je réglerai la somme de **210 euros**,

A envoyer ou donner en mains propres à Thierry Sobrecases :

**L'ART ET LA VOIE  
6 allée de châtres  
91810 Vert le Grand**

**A Prévoir**

*Vêtements confortables, manches longues, pantalon long, chaussures adaptées à la marche, imperméable, chapeau, sac à dos, produits anti-insectes (moustiques, tiques),*

*Amener ses draps, taies d'oreillers, duvets et linge de toilette, petit coussin ou petit tabouret pour la méditation, chaussons pour la pratique en salle, chaussure en plastique pour la pratique dans l'eau 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 20 JUIN**

**EN CAS DE DESISTEMENT ACOMPTE NON RESTITUE APRES  
LE 20 JUIN**