



STAGE Qi GONG DE L'OCEAN

Du lundi 24 avril au jeudi 27 avril 2023



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.

Site internet L'Art et la Voie/ Qi Gong : www.lartetlavoie.fr
Site internet centre de vacances Pierrefiques : www.afgamontivilliers.fr

- Adhésion à l'Art et la Voie: **15€** (pour les non-adhérents)
 - Stage + repas + hébergement (dortoir) : **420€**
 - Stage + repas (sans hébergement) : **320€**

La préparation des repas est confiée à un sous-traitant dont la cuisine traditionnelle n'est ni bio, ni végétarienne, mais qui propose le choix de repas « avec » viande ou « sans » viande. Celui-ci ne peut pas adapter sa cuisine à des problèmes d'allergies alimentaires quels qu'ils soient. L'Art et la voie décline toutes responsabilités en cas d'allergies alimentaires.

à découper-----

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL STAGE Qi GONG DE L'OCEAN 2023

Nom & prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Tel : Email :

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

220 € + Supplément de 15 € pour adhésion à l'Art et la Voie pour les non-adhérents

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

Date et signature :

PROGRAMME

(Modifiable selon conditions météorologiques)

Heure	Lundi 24/4	Mardi 25/4	Mercredi 26/4	Jeudi 27/4
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* Taiji Ball*	Marche du tao Posture de l'arbre	Taijichen Tuisho	
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

* *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 **220€ + 15€** 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 24 mars l'acompte ne sera pas restitué).

A mon arrivée au stage, je réglerai le solde.

L'ART ET LA VOIE

7 rue des acacias

91290 La Norville

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.