



**Stage de Qi gong d'été 2024  
Du lundi 24 juin au vendredi 28 Juin 2024**



## **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 à Alligny à proximité de Saulieu près du lac de Chambou.  
Ce stage est ouvert aux débutants.

Le stage d'été se déroule à la ferme des prés, à proximité de la forêt et des lacs du Morvan.

Vous serez hébergés dans un gîte de groupe avec possibilité de chambres d'hôtel et d'hôtes à proximité. Une grange, 2 salles à manger, 2 cuisines. Les déjeuners sont sous la forme d'un repas 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.

Seul le diner du jeudi soir au gîte restera à la charge des stagiaires.

**Possibilité de camper sur place**

**Hôtel à proximité :** [www.aubergedumorvan.fr](http://www.aubergedumorvan.fr)

**Chambres d'hotels à proximité:**

La ferme des prés : 03 86 76 15 54 ou 06 64 69 07 65

Sinon cliquer sur google: "Alligny en morvan chambres d'hôtes" et vous aurez toutes les adresses

Adhésion à l'Art et la Voie : 15€ (pour les non-adhérents)

Stage + repas + hébergement (dortoir) : 530€

Stage + repas, sans hébergement : 430 €

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.

Je joins à mon inscription un chèque d'**acompte de 230 euros** par personne inscrite sur ce bulletin à l'ordre de L'ART ET LA VOIE (en cas de désistement après le 15 juin l'acompte ne sera pas restitué).

A l'arrivée du stage règlement du solde.

à découper-----

#### BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL STAGE Qi GONG D'ETE 2024

Nom & prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

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

Versement Acompte à l'ordre de « l'Art et la Voie » à donner en mains propres à Thierry

Sobrecases ou à poster à : l'Art et la Voie, 7 Rue des acacias, 91290 La Norville :

**230 €** (+ 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 24/6	Mardi 25/6	Mercredi 26/6	Jeudi 27/6	Vendredi 28/6
7h00		Marche nu pied	Marche nu pied	Marche nu pied	Nettoyage Chambres ----- Sons Tibetains
7h15		Yoga Taoïste Sons tibetains	Yoga Taoïste Sons tibétains	Yoga Taoïste Sons Tibétains	
8h00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9h30	12h30 Arrivée Présentation & formalités	Marche du tao Lac du Griottier	Hun Yuan Nei gong Etang de la ferme	Marche du tao Lac de Chamboux	Qi gong
12h00	13h00 Déjeuner				
12h30		Pique-nique	Déjeuner	Pique-nique	Déjeuner & clôture du stage à 14h
14h45	Qi Gong d'été Etang de la ferme	Marche du tao	Qi gong d'été Etang de la ferme	Marche du tao	
16h30	Pause thé		Pause thé	Promenade lac des Settons	
17h30	Calligraphie chinoise		Peinture Bambou		
19h00	Diner	Diner	Diner	Diner festif au gîte	
20h30	Méditation	Méditation	Méditation		

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

*Peinture bambou: Pratique de la peinture énergétique chinoise sur le theme du bambou*

*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*

### **Equipement à Prévoir :**

- Vêtements confortables, manches longues, pantalon long, chaussures adaptées à la marche, imperméable, chapeau, sac à dos.
- Gourde, tupperware pour le pique-nique.
- 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.
- chaussures 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 LE 15 JUIN**

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