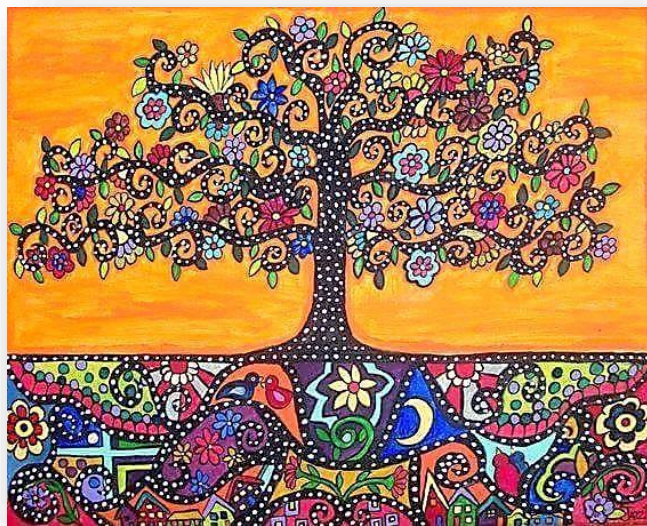


Stage d'été 2022

A la découverte

de notre paysage intérieur

Qi Gong
Méditation taoïste
Marches de santé



du 10 au 15 juillet 2022

Dans les Alpes de haute Provence
Au sein d'un éco-hameau



Contact: 06 60 92 40 43

arbredevie.qigong@gmail.com
www.arbredevie-qigong.com

Agnès Cauquil-Moreau

Diplômée de la Fédération de Qi Gong et Arts Énergétiques, de l'Institut Européen de Qi Gong; et de la Faculté de Médecine de Montpellier en Médecine Traditionnelle Chinoise et Massage-Qi Gong; et DU Méditation en Santé.

Educatrice sportive.

Instructrice méditation MBSR -MSC

Philippe Moreau

Certifié en Qi Gong par l'Ecole du Qi.

Formé au mouvement fondamental à l'école de fasciathérapie Danis Bois.

Diplômé de l'école de Sophrologie du Languedoc.

Educateur sportif Jeunesse et sports

Instructeur MBSR Méditation de pleine conscience

Merci à Françoise Nodet pour ces magnifiques aquarelles



Nei Yang Gong



« Nourrir l'intérieur »

1^{ere} méthode

2^{ème} niveau

Qi Gong médical de
Me Liu Ya Fei

Centre national de Beidaihe

Au cœur de ce Qi gong, l'activation de la colonne vertébrale, notre « colonne céleste » ou arbre de vie de tout notre être. Méthode reconnue pour sa profondeur à transformer les tendons et les muscles, dans une mise en œuvre très harmonieuse. Elle permet de renforcer les muscles et de tonifier les 4 membres.

Au-delà de ces impacts sur le corps physique, elle amène à un vécu très intérieur, favorise le développement de notre ressenti, en stimulant toute la circulation énergétique.

Le travail respiratoire permet d'intensifier les apports de ce merveilleux qi gong.

La boîte à outils du Qi Gong

Théorie et pratique

Pour pouvoir mieux ressentir, renforcer, conserver le Qi.

Marches de santé du Qi gong

Pratique matinale en extérieur des marches thérapeutiques, elles renforcent le système immunitaire de l'organisme et harmonisent le mental.

Méditation taoïste et exercices de Dao Yin



LE LIEU

A 1000m d'altitude, au cœur d'une petite vallée verdoyante, au pied des montagnes provençales, nous vous accueillons dans un havre de paix et de nature. Vous serez hébergés en chambre ou dans de jolis chalets au cœur d'une nature préservée.

Au fil des jours

7h30-8h : assise contemplative

9h30-12h30: Marches de santé, Qi Gong du bâton

Nei Yang Gong

16h30- 19h : Exercices de Dao Yin et méditation taoïste

Eléments théoriques Méditation allongée

19h : Dîner, puis soirée libre, échanges

Utile

* Emmener un bloc note, un plaid, un tapis, une chemise pour y glisser les documents relatifs à la pratique ;

* Des vêtements amples et confortables.

* Co-voiturage possible au départ de Montpellier

* Accès en train jusqu'à Laragne, puis taxi pour Eourres

Hébergement : **Nous contacter**

En pension complète (x 5 jours)

- Chambre privative : **388€** sauf 378€ *cèdre et tilleul mezzanine* et 398€ *frêne et acacia*.

- Chambre double : **313€**

- Chambre à 3 : **288€**

- Camping : **253€**

Tarif du stage

355€ non adhérents

330€ adhérents à l'Arbre de Vie

Ce tarif comprend la location de salle pour le séjour.

Tous les repas sont végétariens, complets et

savoureux !

Places limitées.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je m'inscris au stage d'été de Qi Gong
du 10 au 15 juillet 2022

Arrivée le dimanche 10 juillet à partir de 15h
Fin du stage après le repas du vendredi midi

Nom : -----

Prénom : -----

Adresse : -----

Téléphone : -----

E mail : -----@-----

Covoiturage : je propose place(s)
 Y je souhaite une place au
départ de

Cocher svp

Je déclare avoir ma propre assurance responsabilité civile qui couvre toute la durée du stage
 Je signale en amont tout problème de santé, et produit un certificat médical de non contre-indication, à présenter le 1^{er} jour du stage. (sauf élèves des cours)

Date et signature

Merci de renvoyer le bulletin avec :

- un chèque d'acompte de 150€ **pour le stage**, encaissé à l'inscription ainsi qu'un chèque du montant restant à régler encaissé le 30 juin, ou la totalité, à l'ordre de : Association l'Arbre de Vie, 53 rue du Château d'Eau 34 730 PRADES LE LEZ
+ votre règlement **pour l'hébergement** encaissé en début de stage à l'ordre des Damias

Merci de renvoyer le tout après validation, à :

Association l'Arbre de Vie,
53 rue du Château d'Eau 34 730 PRADES LE LEZ

Conditions d'annulation : elle doit être reçue un mois avant le début du stage, soit le 10 juin, pour que les arrhes soient remboursées.