



Modalités des stages de Qi gong 2017-18
A conserver par vos soins



L'accueil s'effectue 10 minutes avant le stage à la salle « la bergerie », située à côté de la piscine (1^{er} et 2^{ème} stage) et à la salle « Pilsko » (3^{ème} stage) à **Montjean/Loire**

Prévoir une tenue et chaussures souples et une bouteille d'eau ainsi qu'un tapis de sol et coussin de méditation pour le stage méditation (il y en a sur place) et un bâton pour le stage bâton.

Il y aura alternance entre des apports théoriques et la pratique.

Une pause est prévue par ½ journée. Vous êtes invités à apporter boissons ou gâteaux ou autres plaisirs sucrés à partager.

Le remboursement sera possible seulement en cas de force majeure (sur justificatif médical).

8 jours avant le stage aucun remboursement possible. Dans le cas où il y a moins de 6 inscrits pour un stage, celui-ci sera annulé.

Formulaire à retourner dès maintenant accompagné du règlement : Le chèque sera encaissé juste avant ou après la date du stage pour lequel vous êtes inscrit(e). Chèque (s) à libeller à l'ordre de « Qi Nature Anjou » à donner lors des cours ou envoyer à Claudine Pinier – 6 rue du Colonel- 49190 Denée - c.pinier@laposte.net

Stages ouverts à tous - Places limitées.

Programme et Calendrier

* **Qi Gong EE Tong** : Samedi 2/12 de 9H30 à 12H30 et 14H à 17H

Un Qi Gong tantôt dynamique, interne et méditatif proposé à travers ces 7 techniques de conduite du Qi, dont le processus de relaxation. Les mouvements sont lents avec déplacements ou des postures en statique et des auto massages. Pratique debout et sur chaise.

* **Méditation** : Samedi 27/1 de 14 à 17h Différentes techniques utilisées pour renforcer le calme intérieur et développer le Qi Interne. Exercices aussi bien en mouvement qu'en statique et dans différentes postures : debout, assise et allongée. Lors des 2 stages du printemps, s'ajouteront des exercices spécifiques pour renforcer le Qi du Foie et des yeux.

* **Qi Gong bâton « Tai Ji Yang Sheng Zhang »** : Samedi 7/4 de 9H30 à 12H30 et 14H à 17H

Apprentissage progressif pour bien apprivoiser l'art du bâton. Suite de la série composée de 8 mouvements.

Formulaire d'inscription (à remettre avec votre règlement)

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Email :

Cochez les cases des dates de stages auxquelles vous vous inscrivez :

S 2/12 Qi Gong EE Tong journée de 9H30 à 12H30 14H00 à 17H00

S 27/01 Méditation 14H00 à 17H00

S 7/04 Qi Gong bâton journée de 9H30 à 12H30 14H00 à 17H00

Coût : 30€ stage ½ journée X..... (nombre de stage de ½ journée) =..... €

52€ stage 1 journée X..... (nombre de stage de 1 journée) =.....€

+ 3 € par formulaire d'inscription pour les non adhérents à l'association les Z'Arpêtes

TOTAL€

Je soussigné(e) M.....reconnais avoir pris connaissance des modalités des stages et les accepte.

Fait à :

Le :

Signature