

# STAGE DE QI GONG

**DU 1<sup>ER</sup> AU 3 NOVEMBRE 2019**

- Tai Ji Qi Gong des 4 directions et des 8 pas magiques
- Dao Yin aux baguettes de bambou

**A CLÉCY, EN SUISSE NORMANDE**

---



La **F**ontaine  
de Bambou

# PROGRAMME

L'enseignement de ce Qi Gong taoïste authentique est dispensé par Joël CARTHERY, moniteur fédéral, membre de la FEQGAE.

- **Tai Ji Qi Gong des 4 directions et des 8 pas magiques**

Les 4 directions et les 8 pas magiques s'inspirent des anciennes marches chamaniques qui donnèrent naissance aux pas thérapeutiques autour d'un cercle à l'origine de l'art interne du Bagua Zhang.

Cette marche énergétique prend donc pour modèle l'eau bénéfique qui coule sans effort, contourne les obstacles et pénètre dans les endroits les plus reculés. Cette eau est une métaphore du Qi de vitalité (le Zheng Qi) qui peut nourrir les cellules les plus cachées.

Cette forme courte et agréable a donc pour objectif énergétique :

- La bonne circulation du Qi en vue de conserver la santé et de favoriser la longévité
- La souplesse et l'aisance dans le mouvement
- La respiration profonde
- L'équilibre dans la marche circulaire.

- **Dao Yin aux baguettes de bambou**

Le Dao Yin aux baguettes de bambou est une forme d'auto-massages et d'auto-percussions originaire de Shaolin et réalisée avec un faisceau de fines baguettes de bambou (fourni par l'association)

Coût du stage : 110€

Ce stage est ouvert à tous et toutes.

Prévoir un zafu (gros coussin) ou un shogi (petit banc d'assise) et de quoi noter.

- Petites randonnées proposées le vendredi et le samedi après-midi

## HEBERGEMENT

Possibilité de loger au Site Normand, hôtel-restaurant-spa, maître restaurateur, table distinguée.

Tarif négocié pour le groupe : 98€ par jour et par personne en pension complète (pique-nique le midi), soit 294€ pour les trois nuits.

Plus d'infos sur [www.hotel-clecy.com](http://www.hotel-clecy.com) ou au 02 31 69 71 05.



Arrivée le jeudi 31 octobre vers 18 h et départ le dimanche 3 novembre après le déjeuner.

**FICHE D'INSCRIPTION**  
**STAGE DE QI GONG**  
**DU 1<sup>ER</sup> AU 3 NOVEMBRE 2019**  
**A CLÉCY, EN SUISSE NORMANDE**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Fiche d'inscription + chèque d'arrhes de 30€ (30% du coût du stage)  
à remettre à l'enseignant lors d'un cours ou à adresser à :

LA FONTAINE DE BAMBOU  
Hameau d'Incarville  
9 rue du Veaugroult  
76520 Saint Aubin Celloville

Pour les personnes extérieures à l'association, prévoir une cotisation  
de 20€.

**INSCRIPTIONS DES A PRESENT ET JUSQU'A LA SEMAINE  
PRECEDANT LE STAGE.**

Le

2019

Signature



FICHE DE RESERVATION  
**HOTEL RESTAURANT LE SITE NORMAND**  
POUR LE WEEK-END QI GONG  
ORGANISE PAR LA FONTAINE DE BAMBOU  
DU 1<sup>ER</sup> AU 3 NOVEMBRE 2019

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Fiche d'inscription à retourner avec un chèque d'arrhes de 50€ à :

**HOTEL AU SITE NORMAND**  
**2 rue des Châtelets**  
**14570 CLECY**

Le 2019

Signature

