

Stage de Qi Gong



Qi Gong taoïste
des pratiques mystérieuses de la Grande Ourse
et balades en raquettes sur le Mont Lozère

Du 28 janvier au 3 février
à la maison Victoire à Finiels (48)

Ce stage est réservé aux pratiquants(es) désireux(es) de mettre en place
une routine de pratique journalière sur la base d'une mystique ancestrale profonde.

Événement
exceptionnel, dans
un environnement
exceptionnel !

La *F*ontaine
de *Bambou*

Joël CARTHERY

06 83 61 20 04 - joel.carthery@gmail.com

www.lafontainedebambou.fr



Programme (en deux temps) :

Le samedi 29 et le dimanche 30 janvier : De 9h à 12h et de 14h à 17h

- Yangsheng Gong de la Grande Ourse (Pratique debout)
- Méditation assise
- Mantra de la Grande Ourse
- Autel et rituel taoïste
- Théorie

Le lundi 31 janvier, mardi 1 et mercredi 2 février :

En matinée, révision du Qi Gong taoïste des pratiques mystérieuses de la Grande Ourse + Qi Gong allongé de Chen Po Tuan et respiration de la grue. L'après-midi, en fonction de l'enneigement, petite randonnée avec ou sans raquettes dans les paysages grandioses du Mont Lozère et méditation en soirée.

Prévoir soit un shogi, un zafu ou un tabouret pour la pratique assise, un tapis de sol ainsi que de quoi noter. Un sceau de main particulier lors de la méditation nécessite d'avoir les ongles coupés courts, merci d'en tenir compte.

La première partie, la plus importante, le samedi et dimanche, est ouverte aux pratiquants(es) de Qi Gong résidant en Lozère et qui ne souhaitent pas bénéficier de l'hébergement et des repas. La deuxième partie, du lundi au mercredi, est un plus pour affiner la pratique et nourrir le corps et l'esprit avec la marche dans la nature dans un environnement magnifique et sauvage.

Tarif/frais pédagogiques : **200€**

20€ d'adhésion pour les personnes extérieures à l'association La fontaine de bambou.

Pour le samedi et le dimanche **100€** (ni hébergement ni repas).

Les Qi Gong enseignés sont traditionnels et éprouvés par 2200 ans de pratiques ininterrompues. L'enseignant, Joël CARTHERY, élève de Pierre LAGORCE et Gérard EDDE, est diplômé de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE et enseigne le Qi Gong depuis 2004.

Hébergement

Finiels est un hameau du Mont-Lozère situé sous le sommet du même nom, exposé plein sud, à 1200 mètres d'altitude. Dominant la vallée, la Maison Victoire, restaurée dans la tradition, offre une vue panoramique sur la montagne du Bougès, petit massif montagneux des Cévennes. Détente et échanges sont au programme tout en goûtant devant la cheminée les recettes maison confectionnées à base de produits locaux.

Tarif : **72€** par jour et par personne en chambre double en pension complète : pique-nique le midi. Si chambre individuelle, le tarif par jour et par personne est de **89€**.

Draps et linge de toilette fournis. Prévoir des chaussures d'intérieur.

Détails pratiques

Arrivée le vendredi 28 janvier à partir de 16h, début du stage le samedi 29 janvier en début de matinée, fin du stage le jeudi 3 février après le petit-déjeuner.

Il est vivement conseillé d'être équipé de pneus neige, notamment pour la partie entre le village du Pont de Montvert et le hameau de Finiels. Le col de Finiels pouvant être fermé, il est conseillé de passer par le village du Pont de Montvert.

Pour les randonnées, veillez à avoir un équipement ad hoc (vêtements chauds et chaussures adaptés à la marche, lunettes de soleil guêtres, sac à dos, bouteille thermos). Notez qu'il n'y aura pas de raquettes à prêter.

DEMANDE DE RESERVATION

A retourner à :
Chambre d'hôtes Maison Victoire
48220 Le Pont de Montvert

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Je participe au stage de qi gong organisé par La Fontaine de Bambou du vendredi 28 janvier au jeudi 3 février 2022 à la Maison Victoire.

Ci-joint un acompte de 30% du séjour.

Date

Signature

FICHE D'INSCRIPTION

à retourner à :

LA FONTAINE DE BAMBOU

9 rue du Veaugroult 76520 St Aubin Celloville

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Je m'inscris pour le stage de qi gong organisé par la Fontaine de Bambou du vendredi 28 janvier au jeudi 3 février 2022 à la Maison Victoire.

Ci-joint un acompte de 30% correspondant aux frais pédagogiques du stage.
Chèque à l'ordre de La Fontaine de Bambou.

Cotisation de 20€ pour les personnes extérieures à l'association.

Date

Signature