

STAGE DE QI GONG

en Suisse normande

Du 27 au 30 octobre 2017



QI GONG TAOISTE DU SERPENT



La **F**ontaine
de Bambou

Qi Gong Taoïste du serpent

Composé de 9 exercices simples et dynamiques, d'une marche harmonieuse et d'une posture méditative, ce Qi gong traditionnel (Daoyin) comporte six objectifs :

- Assouplir la colonne vertébrale et toutes les articulations
- Améliorer la circulation du Qi dans tous les réseaux énergétiques (Méridiens (Jing Luo) et Vaisseaux Extraordinaires (Jing Qi Ba Mai)
- Augmenter la capacité de concentration et de relaxation naturelle spontanée
- Raffermer la volonté
- Stimuler l'énergie des reins et du foie
- Faciliter l'élimination des toxines.

Ce style taoïste convient à tous les niveaux de pratique et est donc ouvert à tous.

Pratique de ce Qi gong le matin et randonnée proposée l'après-midi.

Encadrement

Joël CARTHERY, Moniteur Fédéral, membre de la FEQGAE, enseignant de Qi Gong depuis 2004, élève de Pierre LAGORCE et de Gérard EDDE.

Les Qi Gong enseignés sont strictement traditionnels, issus d'un enseignement reconnu, transmis par des maîtres confirmés et éprouvés par 2200 ans de pratiques ininterrompues.

Frais pédagogiques : 100€.



Hébergement

Au cœur du village, à l'hôtel 3 étoiles le Site Normand, maître restaurateur, table distinguée.

Pension complète avec pique-nique le midi : 85€ par jour soit 255€.

<http://www.hotel-clecy.com>

Modalités pratiques

Arrivée le vendredi 27 octobre aux environs de 18h et départ le lundi 30 après le déjeuner.

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

FICHE D'INSCRIPTION
STAGE de QI GONG
Du 27 au 30 octobre 2017
à Clécy, en Suisse normande

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Fiche d'inscription + chèque d'arrhes de
30€ (30% des frais pédagogiques)
à remettre à l'enseignant lors d'un cours
ou
à adresser à :
LA FONTAINE DE BAMBOU
164 rue des fontaines
76480 Jumièges

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

**Inscriptions dès à présent et jusqu'à la
semaine précédant le stage.**

Le 2017

Signature

La Fontaine
de Bambou

FICHE D'INSCRIPTION
au week-end résidentiel
de Qi Gong
organisé par LA FONTAINE DE BAMBOU
au Site Normand
du 27 au 30 octobre 2017

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 2017

Signature

La Fontaine
de Bambou