

Stage de Qi Gong

St Didier De Bizonnes (38)

Le Qi Gong est une pratique millénaire de travail sur l'énergie. Cette appellation regroupe un vaste ensemble de pratiques : postures, mouvements, respirations, visualisations, médiation, automassage, etc....

Les objectifs du Qi Gong sont résumés en 3 points : l'autoguérison, l'entretien de la vitalité physique et psycho-émotionnelle et le développement des capacités latentes présentes en chacun de nous.

Il existe plus de 2000 types de Qi Gong mais lors de ce stage je m'appuierai plus particulièrement sur l'enseignement de Bai Yunqiao, fondateur du Qi Gong Tuina, qui met transmis par Amaël Ferrando, ainsi que sur l'enseignement de *Kazunori Sasaki Senseï*, maître japonais de Do-In et de Shiatsu.

Cette pratique ne peut être abordée comme un cours de gymnastique ou de danse classique. Le Qi Gong est un « travail de l'énergie » et c'est donc le ressenti qui prime, pas le fait de « faire bien ». Oubliez donc l'envie d'y arriver : il n'y a nulle part où arriver, rien à réussir, il faut juste être bien, ressentir, vivre l'expérience.

Ce stage est ouvert à tous, débutants comme confirmés.

Il se déroulera sur 4 week ends :

- 12 et 13 novembre 2022,
- 21 et 22 janvier 2023,
- 4 et 5 mars 2023,
- 6 et 7 mai 2023.

Les horaires seront de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30. Des pauses seront proposées dans la matinée ainsi que dans l'après midi.

Le stage aura lieu à « La grange aux muses » 20, rue de la mairie à St Didier de Bizonnes (à coté d'Eydoche 38). La salle est situé juste à coté de l'église.

Il est possible de loger sur place, pour ceux qui le souhaitent, dans un gîte pouvant accueillir 6 personnes. (Pour le gîte, il faut s'inscrire directement auprès d'Isabelle Reboul en envoyant un mail à grange-aux-muses@orange.fr. Le tarif est de 28€/personne et par nuit avec les draps inclus)

Il faudra prévoir vos repas. Sur place nous aurons accès à une petite cuisine. Attention il n'y a pas de commerces dans le village.

Nous pourrions accueillir au maximum 20 personnes pour le stage. (Un minimum devra être atteint pour que le stage ait lieu)

Le tarif du stage est de 450€ pour les 4 week ends.

Bien qu'il y ait une progression dans les week ends, il est toutefois possible de participer qu'à un seul week end dans la limite des places disponibles. (La priorité étant laissée à ceux qui souhaitent venir les 4 week ends). Le tarif pour un week end est de 150€.

Bulletin d'inscription au stage de Qi Gong Année 2022-23

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° de téléphone :

Adresse mail :

Informations :

Quel niveau de Qi Gong /Do-in avez-vous ? (Depuis combien de temps pratiquez-vous ? quel temps de pratique hebdomadaire avez-vous ? Pratiquez-vous d'autres disciplines associées ? Si oui, lesquels ?)

Avez-vous des attentes particulières pour ce stage ?

Je souhaite m'inscrire pour les 4 week ends de stage au tarif de 450€. *(Joindre un acompte de 150€ ou le règlement du stage, afin de valider votre inscription au plus tard le 31 octobre 22). En cas d'annulation, moins de 15 jours avant la date du stage, cet acompte sera conservé.*

Je souhaite m'inscrire pour un Week End au tarif de 150€. *(Joindre un acompte de 80€ ou le règlement du stage, afin de valider votre inscription au plus tard 15 jours avant le début du week end).*

12 et 13 novembre 22

21 et 22 janvier 23

4 et 5 mars 23

6 et 7 mai 23

Les chèques doivent être mis à l'ordre de « Maud Vigne » et envoyé à

Maud Vigne
9, le petit chemin
38640 Claix

Rappels :

Pour toutes questions concernant le stage, vous pouvez me contacter

Téléphone : 06 82 10 52 39

Mail : maud.vigne@free.fr

Sur le site : www.do-in.fr