



INSCRIPTION

STAGE 2019

Qi Gong et marche

Du dimanche 14 juillet au vendredi 19 juillet 2019

Nom : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Téléphone : Email :@.....
Date de naissance :/...../.....

Lieu de stage :

Gîte des Planches
1, rue Cuisance
39600 Les Planches Près d'Arbois
<http://www.gitedesplanches.com>

Horaires :

Arrivée le dimanche à partir de 15h et départ le vendredi après le déjeuner.

Tarifs :

Voir page 3

Niveau :

Tous niveaux acceptés

Date : .../.../2019

Signature :

Inscription à adresser à :

Clotilde Maury – 200 route de Chalon – 01560 Saint Trivier de Courtes.

Joindre 2 règlements : 100 € d'arrhes à l'ordre de « Clotilde Maury » (stage) + 100 € à l'ordre de « SAS Re-Resources Jura » (hébergement et restauration), en cas de pension complète, qui valideront votre inscription au stage.

Rétractation : 14 jours à compter de la réception de mon inscription (cachet de la poste).

Programme :

- Les bases fondamentales du Qi Gong : postures, respiration, concentration, Qi Gong statique etc...
- Pratique et apprentissage en détails de 2 enchainements de Qi Gong : Le Qi Gong des Animaux et Ba Duan Jin,
- Les bases de la médecine traditionnelle chinoise : pour qui ? pour quoi ? comment ?
- Apprentissage d'automassage en lien à la médecine traditionnelle chinoise.
- Marche active : être en capacité de marcher durant 2 à 3 heures d'affilé. Chaque après-midi sera consacré à la marche (attention, présence de dénivellations marquées = 200 à 300 m). La marche sera entrecoupée de moments de pratique de Qi Gong afin de mémoriser avec plus de facilité l'enseignement du matin.

Hébergement :

L'hébergement se fera en chambre partagée. Prévoir serviette de toilette. Le linge de lit et le ménage sont compris dans le tarif de l'hébergement.

Restauration :

En fonction de vos possibilités, vous pouvez optez pour la pension complète (tout est compris sauf l'alcool), demi-complète (alcool non compris) ou prévoir vos repas. A savoir qu'il n'y a pas de commerce au sein du village.

Qi Gong :

Prévoir une tenue ample et confortable.

Marche :

Prévoir une **tenue confortable** pour la marche, des **chaussures de marche**, une **cape de pluie**, une **gourde**, des **bâtons de randonnée** (soulage le dos et aide à équilibrer les efforts), des **pansements** (type compeed, se trouve en pharmacie, ou de l'élastoplast...idéal pour éviter les ampoules) et **aliments énergétiques** (barres de céréales, fruits secs...).

Contactez moi en cas de questionnement (06 80 38 47 22).

Temps calme (18-19h) :

Prévoir un matelas (type tapis de gym) et coussin.

Tarifs :

<i>Cocher la case correspondant à l'option de votre choix</i>	<i>Options</i>	<i>Stage Qi Gong</i>	<i>Hébergement</i>	<i>Restauration</i>	<i>Total</i>
	1	300 €	100 € (taxe de séjour, draps, ménage compris)	195 € (pension complète)	595 €
	2	300 €	0 €	85 € (déjeuner)	385 €
	3	300 €	 	 	300 €

Option 1 = Qi Gong + hébergement + pension complète

Option 2 = Qi Gong + demi-pension (déjeuner)

Option 3 = Diatonique seul

Déroulement du stage :

Dimanche :

Arrivée à partir de 15h

Accueil et installation jusqu'à 18h

18-19h : Qi Gong d'ouverture

20 h : Diner

21h30-22h30 : Veillée : Présentations et échanges

Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi :

7h30-8h : Réveil en douceur par des techniques d'automassage

8h-9h : Petit déjeuner

9h-12h : Qi Gong théorie et pratique

12h-13h30 : Déjeuner

14h-17h : Marche

18h-19h : Qi Gong pour clôturer la journée

19h-20h : temps libre

20h : Diner

Vendredi :

7h30-8h : Réveil en douceur par des techniques d'automassage

8h-9h : Petit déjeuner

9h-11h : Qi Gong

11h-12h : Rangement du gîte

12h-13h30 : Déjeuner