

STAGE DE QI GONG

Nei Yan Gong et bâton long

du 4 au 11 août 2019

sur le mont Lozère



La **F**ontaine
de Bambou

Contenu du stage

- Nei Yan Gong en 12 mouvements d'inspiration taoïste et à vocation thérapeutique

Forme chamanique au Jo (bâton long), à raison d'une demi-heure par jour, pour ceux qui souhaitent la découvrir.

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles et des exercices de respiration et de mobilisation des souffles ainsi que de concentration de l'esprit.

Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Le stage est ouvert à tous, débutants ou pratiquants confirmés.

Déroulement du stage

Le matin : Qi gong en pleine nature

L'après-midi : randonnées sur le mont Lozère, le long des sources du Lot ou sur les chemins de Stevenson.

Le soir : découverte de l'astronomie dans ce lieu privilégié, le mont Lozère offre l'un des ciels les mieux protégés de la pollution lumineuse en France métropolitaine.

Arrivée le dimanche 4 août entre 16 heures et 21 heures, départ le dimanche 11 août avant 11 h.

Encadrement

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

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

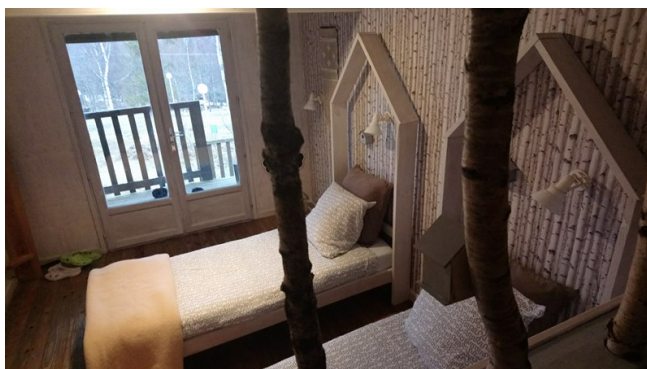
Ces techniques font partie de l'enseignement de médecine dispensée actuellement dans les universités chinoises. Elles sont utilisées à titre préventif et curatif et peuvent être pratiquées à tout âge.

Hébergement

Aux portes du parc national des Cévennes, les chalets du Goulet sont situés à 1200 mètres d'altitude, sur le versant sud de la montagne du même nom. Ils dominent la commune du Bleymard et offrent une vue majestueuse sur la vallée du Lot et sur le Mont Lozère.



L'hébergement se fait en chambres simples ou doubles, draps et linge de bain fournis.



Petits-déjeuners et dîners sont servis dans la grande salle du chalet d'accueil.



Pension complète avec pique-nique le midi : 70€ par personne et par jour, soit un total par personne de 490€.

Plus d'infos sur <https://www.hebergement-randonnee-mont-lozere.fr/>

Route du Goulet 48190 Le Bleymard

04 66 45 85 77 - contact@leschaletsdugoulet.com

Matériel à prévoir

Pour le qi gong : shogi (petit banc d'assise) ou zafu (gros coussin), Jo (bâton long) et tapis de sol.

Pour les randonnées : sac à dos, chaussures de marche, chaussures légères pour le soir, serviette de bain, lunettes de soleil, crème solaire, gourde ou thermos, en-cas éventuels.

Frais pédagogiques

230€ dont 30% à régler lors de l'inscription.

Pour les personnes extérieures à l'association, une adhésion supplémentaire d'un montant de 20€ à la Fontaine de Bambou est à prévoir.

En cas d'annulation de dernière minute, seul le solde sera remboursé.

Contact

Joël CARTHERY

06 83 61 20 04 - 02 35 05 22 90 - joel.carthery@gmail.com



FICHE D'INSCRIPTION

A retourner à :

Les Chalets du Goulet
Route du Goulet
48190 Le Bleygard

au plus tard pour le 1er mars 2019

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Je m'inscris pour le stage de qi gong organisé par La Fontaine de Bambou du 4 au 11 août 2019 aux chalets du Goulet.

Ci-joint un acompte de 196 €.

Chèque à l'ordre de : Les chalets du Goulet

Le

Signature



FICHE D'INSCRIPTION

A retourner à :

LA FONTAINE DE BAMBOU
9 rue du Veaugroult 76520 St Aubin Celloville

au plus tard pour le 1er mars 2019

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Je m'inscris pour le stage de qi gong organisé par la Fontaine de Bambou du 5 au 12 août 2018.

Ci-joint un acompte de 30%, soit 69€ correspondant aux frais pédagogiques du stage.

Chèque à l'ordre de La Fontaine de Bambou.

Pour les personnes extérieures à l'association, prévoir une adhésion sous la forme d'une cotisation de 20€.

Le

Signature

