

Séjour « Nature & Santé » Qi Gong au Soleil de l'Été

du 23 au 29 juillet 2018

à la ferme « *Les Soleils* »
dans le *Limousin* à *Mérinchal*



Trouver un second souffle,
se détendre et se ressourcer
Gymnastique Chinoise de Santé



*Se relier à l'essentiel en prenant soin de soi
une nourriture saine dans un cadre préservé
un séjour riche en belles rencontres*

www.lavoiedumouvement.net
☎ 06.73.18.25.08



Les Soleils



Loin de l'agitation de la ville, au bout d'un hameau tranquille, Jéhan, Coline et Laurent vous accueillent à la ferme « Les Soleils », labellisée « Accueil Paysan ».



L'Hébergement

Des chambres confortables vous sont proposées. La ferme dispose aussi d'un terrain de camping. Les réservations sont prises dès votre inscription au stage.

La Restauration

Vous apprécierez l'accueil familial et les menus réalisés avec les produits de la ferme : légumes, jus de pomme, poulets... ainsi que ceux des partenaires agrobiologistes : pains, miel, fromages de vache et de chèvre, agneaux... Veuillez préciser si vous souhaitez une cuisine végétarienne. Les locaux sont non-fumeurs et la table sans alcool.



Informations pratiques

Contact Les Soleils

Marlanges - 23420 Mérinchal

☎ 05 55 67 27 88

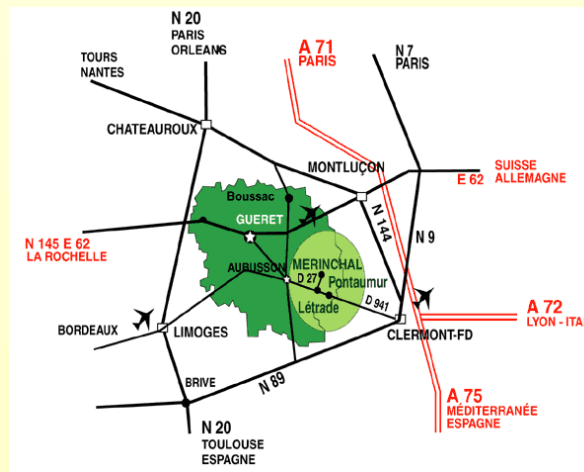
contact@lessoleils.com

www.lessoleils.com

De nombreuses **photos** et plus d'**informations** disponibles sur <https://www.facebook.com/LesSoleils>

Covoiturage

Voir bulletin d'inscription pour proposer un trajet.



Le séjour comprend

6 nuitées en pension complète (petit déjeuner, déjeuner, dîner et 2 collations)
5 jours de pratique de Qi Gong (matinée, après-midi et relaxation avant le dîner)
1 journée libre pour découvrir la région (après le petit-déjeuner + retour pour le dîner)

Stage ouvert à tous

Pratiquants de *La Voie du Mouvement* et personnes extérieures. Pratiques variées en rapport avec la richesse du Qi Gong : exercices debout, en mouvement et assis.

Les intervenants sont titulaires d'un diplôme de formation professionnelle en Qi Gong « Arts Energétiques Chinois ». Ils enseignent leurs disciplines depuis plus de 10 ans.



Martina Vergin 🌟 Certificats de Qualification Professionnelle Arts Energétiques Chinois et Animateur de Loisir Sportif.

Nicolas Favier 🌟 Educateur sportif diplômé d'état titulaire du DE JEPS, Arts Energétiques Chinois.

Guy Joly 🌟 Infirmier DE et sophro-relaxologue, Certificat de Qualification Professionnelle Arts Energétiques Chinois.

Organisation de la semaine du lundi 23 au dimanche 29/07/18

Jours Horaires	Lundi 23/07	Mardi 24/07 Mercredi 25/07	Jeudi 26/07	Vendredi 27/07 Samedi 28/08	Dimanche 29/07
07h45 - 08h30		Eveil matinal & Taiji Che Qi Gong	Eveil matinal & Taiji Che Qi Gong	Eveil matinal & Taiji Che Qi Gong	Eveil matinal & Taiji Che Qi Gong
08h30		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
10h00 - 11h00		Dao Yin Yang Sheng Gong	Journée LIBRE avec au choix Pique-nique ou Déjeuner à la Ferme	Dao Yin Yang Sheng Gong	Dao Yin Yang Sheng Gong
11h00 - 11h30		Collation		Collation	Collation
11h30 - 12h30		Qi Gong des 5 Eléments		Qi Gong des 5 Eléments	Qi Gong des 5 Eléments
12h45		Déjeuner		Déjeuner	Déjeuner
16h00 - 16h45	Accueil des participants à 16h30	Dao Yin Hun Yuan Nei Gong 1 + 2		Dao Yin Hun Yuan Nei Gong 1 + 2	Départ après le déjeuner
16h45 - 17h15		Collation		Collation	
17h15 - 18h15		Yue Fei Ba Duan Jin & Marches du Wu Dang		Yue Fei Ba Duan Jin & Marches du Wu Dang	
18h15 - 19h00	Relaxation	Relaxation	Relaxation	Relaxation	
19h30	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	

Taiji Che Qi Gong exercices énergétiques avec le petit « bâtonnet taiji » pour collecter le Qi et l'intégrer dans le corps. **Dao Yin Yang Sheng Gong** série pour l'été : méthode pour renforcer et apaiser le cœur, créée par Maître Zhang Guang De. **Qi Gong des 5 Eléments** pratique associée aux mouvements énergétiques « bois-feu-terre-métal-eau » de la tradition chinoise. **Dao Yin Hun Yuan Nei Gong** ensemble d'exercices permettant de développer la tranquillité et la détente profonde du corps. **Yue Fei Ba Duan Jin** forme traditionnelle des 8 pièces de brocart du général Yue Fei. **Les Marches du Wu Dang** exercices en déplacement. *Nous pratiquerons dans une belle salle spacieuse à côté de la maison. Prévoyez une tenue sportive ample, des chaussures de sport souples, un coussin et un tapis de sol (ou une serviette de bain). Pour la journée libre, si vous envisagez une promenade ou une randonnée : des chaussures adaptées.*

Fiche d'inscription

A retourner dûment remplie et accompagnée de votre règlement (frais de stage et de salle)

pour le 31 mai 2018 (au-delà se renseigner) à l'adresse suivante :

La Voie du Mouvement, 3 Allée Clément Ader, 45800-Saint Jean de Braye.

LA VOIE DU MOUVEMENT Frais d'inscription par personne : 290 € (240 € pour le conjoint) <i>(frais de stage et de salle)</i>	1^{ère} Etape : Transmettez-nous votre inscription avec <ul style="list-style-type: none"> la fiche d'inscription dûment remplie le règlement du stage votre certificat médical*
LES SOLEILS Frais par personne : 284 € en chambre ou 209 € en camping <i>(hébergement + pension complète)</i>	2^{ème} Etape : Réservez votre hébergement après réception de notre confirmation, réservez dans les 7 jours auprès des « Soleils » votre hébergement
Les inscriptions et le choix de l'hébergement sont traités par ordre d'arrivée - places limitées	

- ✓ ***Certificat médical** actuel de non contre-indication à la pratique du Qi Gong **joint à votre inscription.**
Exception : les adhérents 2017-18 de « La Voie du Mouvement » ayant transmis, selon le cas, soit un certificat médical soit une décharge.
- ✓ **Pour tout désistement** avant le 31 mai 2018, des frais de dossier de 10% des frais d'inscription sont conservés. 50% sont retenus pour un désistement en juin 2018. Aucun désistement n'est possible en juillet 2018.

Je m'inscris au Stage de Qi Gong à la Ferme « Les Soleils » du 23 au 29 juillet 2018.

Mme Mlle M. **Veillez remplir tous les champs**

NOM..... Prénom.....

Date de naissance/...../.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Tél..... Email.....

Par ma signature, j'accepte les conditions d'inscription du Séjour « Nature & Qi Gong » à la Ferme « Les Soleils ». Je joins mon certificat médical s'il n'a pas été fourni.

Fait à le

Signature

Covoiturage aller/retour

Je propose place(s) au départ de.....

Nous vous communiquerons les propositions dans un mail début juin. Les personnes qui cherchent un covoiturage pourront ensuite prendre contact avec les conducteurs.