

Bulletin d'inscription stage Qi Gong

Samedi 10 novembre

9h30-12h00 et/ou 13h30-16h00

Rendez-vous : 10 minutes avant le début du stage

Prévoir une tenue ample et confortable, des chaussures fermées et souples et de quoi vous désaltérer

Places limitées : inscription nécessaire par courrier

Date limite d'inscription jeudi 8/11/2018 – sauf si complet avant cette date – les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée à réception du bulletin d'inscription et du règlement.

1 bulletin par personne

NOM _____ Prénom _____

Date de naissance _____ Adresse _____

Code postal _____ VILLE _____

EMAIL _____ Tél. _____
(majuscules svp)

Veillez cocher la case correspondant au stage et tarif vous concernant	TARIF MEMBRES 2018/19 <i>= participants aux cours hebdomadaires de La Voie du Mouvement</i>	TARIF NON-MEMBRES
<i>Samedi matin</i>	<input type="checkbox"/> 26 €	<input type="checkbox"/> 31 €
<i>Samedi après midi</i>	<input type="checkbox"/> 26 €	<input type="checkbox"/> 31 €
<i>Samedi stage complet</i>	<input type="checkbox"/> 50 €	<input type="checkbox"/> 55 €

Merci d'envoyer ce coupon dûment rempli pour le jeudi 8/11/2018 au plus tard à La voie du Mouvement, 100 cours Lafayette, allée H, 69003 Lyon accompagné de votre règlement par chèque bancaire à l'ordre de « la Voie du Mouvement ».

Aucun remboursement ne sera possible pour tout désistement à partir du 8/11/2018. Merci de votre compréhension. Nous déclinons toute responsabilité en cas de vol ou de détérioration des objets personnels sur le lieu du stage.

J'ai pris connaissance des informations et conditions d'inscription ci-dessus et les accepte. Je confirme ne pas avoir de contre-indication à la pratique du Qi Gong

Lieu, date

Signature

Stage de Qi Gong, gymnastique chinoise de santé

Samedi 10 novembre 2018

**Délier le corps, se détendre, respirer,
Ressourcer notre énergie**



**Stage accessible à la journée
ou à la demi-journée**

Ouvert à tous

Horaires :

- 9h30-12h00 : Qi Gong « pratique d'intersaison »
- 13h30-16h00 : les marches de santé du Wudang Qi Gong

Lieu : Collège Jean Macé, 23 rue Edouard Vaillant, Villeurbanne

**Intervenant : Nicolas Favier, éducateur sportif D.E. JEPS
Enseignant de Qi Gong et de Taï Chi depuis 2004**

Renseignements ☎ 06.79.39.13.59

www.lavoiedumouvement.net



Matinée Qi Gong

Dans l'énergétique chinoise, l'intersaison marque une transition entre l'automne et l'hiver, à cheval sur les 2 saisons.

C'est un temps de pause et de recentrage.

Cette matinée nous permettra dans un 1^{er} temps de délier et d'ouvrir le corps par des qi gongs appropriés.

Ensuite nous nous orienterons vers des pratiques spécifiques en lien avec la thématique.

Programme

Eveil énergétique, l'ours et la grue du jeu des 5 animaux Wu Qin Xi, Qi Gong des sons Liu Yin Gong, exercices complémentaires.

Principes techniques de notre enseignement.

Après-midi Qi Gong

Les marches de santé du Wudang qi Gong sont des pratiques du nei dan qi gong en déplacement, simples à mettre en œuvre.

Marche méditative, ce qi gong procure détente, relâchement, et permet de mettre en mouvement l'énergie.

Tout comme la matinée, une partie du stage sera consacrée à délier et ouvrir le corps pour le mettre à l'aise.

La seconde partie permettra d'aborder les marches du Wudang Qi Gong, en pas fixe et pas mobiles.

Programme

Eveil énergétique, pratique des marches (marche yin/yang, marche de l'hirondelle, ...), exercices complémentaires.

Principes techniques de notre enseignement.