



- WU DANG QI GONG 1 -

Au cœur de la Drôme Provençale, dans un cadre exceptionnel venez pratiquer un enchaînement de Qi-Gong Thérapeutique pour améliorer votre santé. ouvert à tous...

du 4 au 6 novembre 2022
305€ par personne*

Wu Dang Qi Gong 1 : Les mouvements du bonheur

Issu d'un temple taoïste de la montagne sacrée Wu Dang située dans le sud-est de la Chine, ce Qi Gong n'a été enseigné qu'aux moines pendant des siècles avant d'être transmis aux profanes à l'extérieur du temple au début du XXe siècle par le Maître taoïste et moine supérieur Xu Beng Shan. La première série du Wu Dang Qi Gong comprend un ensemble de 15 mouvements courts, facile à apprendre et à mémoriser, complet en soi, quel que soit l'état de santé ou la constitution physique. Chacun des différents mouvements ou postures du Wu Dang a un effet spécifique sur la santé, car il permet une stimulation énergétique d'un ou de plusieurs organes en particulier.

氣功

Encadrement assuré par Élise Bovagnet-Pascal
Praticienne QI GONG diplômée
Accompagnatrice en montagne diplômée d'État



* nombre de places limité pour qualité de correction de la pratique

Hébergement: * <https://www.lesbergerons.fr>

Bovagnet-Pascal Elise - Tel : 06-81-22-67-39
eliseqigongnature@gmail.com

Vendredi 4 novembre 2022

14h : Accueil et installation dans la salle de pratique.

(cf liste matériel qui sera envoyée par mail)

14h30 : Présentation du stage-Relaxation et Pratique QI-GONG

17h30 : Temps libre

19h : Repas

Samedi 5 novembre 2022

7h-8h : A jeun Réveil énergétique

8h: Petit déjeuner

10h : Pratique Énergétique et randonnée

12h30 : Repas

14h : Pratique QI-GONG

17h : Temps Libre

19h30 : Repas

Dimanche 6 novembre 2022

8h: Petit déjeuner

9h : Pratique du Qi Gong

12h30 : Repas partagé et bilan du stage

Programme sous réserve d'une météo favorable. Changement possible.

Si le stage devait être annulé aux dates initialement prévues, cas de force majeure, le stage serait reporté ultérieurement et vos arrhes également remboursées !

Ce tarif comprend :

- l'hébergement*
- le repas du dimanche 6 novembre midi.
- les boissons des petits déjeuners (thé et café), tisanes pour les soirées.
- l'encadrement (pratique énergétique et randonnée)

Ce tarif ne comprend pas :

- le transport du domicile au lieu du stage ainsi que le retour. (co-voiturage possible organisé avant le départ)
- les repas du vendredi soir, samedi midi et samedi soir. Il y aura un espace collectif équipée d'une cuisine et l'intention est de partager l'espace, le temps et la préparation de nos repas ensemble... (organisation possible en amont du stage;-)
- les boissons
- l'hébergement en chambre individuelle (si demande particulière il pourrait y avoir un supplément)

Fiche d'inscription 4 au 6 novembre 2022 WU DANG Qi-Gong 1

Nom :.....

Prénom :.....

Date de naissance :

Adresse postale :.....
.....
.....

Adresse@mail :.....

Numéro de Portable/Fixe :.....

:.....

Numero d'urgence (personne à contacter si besoin) :.....

Informations personnelles complémentaires si nécessaire :

.....
.....

Pour l'inscription vous devez :

Remplir la fiche d'inscription ci-dessus

Renvoyer l'inscription avec 30% du montant (soit 100€)

Vous pouvez renvoyer l'inscription avec le paiement intégral si vous le souhaitez. Sinon prévoyez de régler le restant dû à votre arrivée au stage. Chèque à l'ordre de Elise Bovagnet ou Espèces (paiement en plusieurs fois possible se rapprocher d'Elise).

Document à renvoyer rempli dûment à l'adresse suivante avec le montant des arrhes

Elise Bovagnet
3709 route des Glières
74570 Thorens-Glières

Vous recevrez un message accusant réception de votre inscription par texto ou mail ainsi qu'un e-mail d'information pour l'organisation du séjour dans les 15 jours précédents le départ.

Dans votre sac pour votre séjour

Pour la pratique énergétique en intérieur:

- Une tenue confortable, pas d'élastique trop gros, pas de ceinture...
- Une paire de chaussures confortables pour la pratique debout (type chausson ou basket plate d'été)
- Un tapis de sol
- Une couverture polaire ou autre, un coussin pour votre tête. (Nous ferons un peu de relaxation et durant celle-ci la température du corps descend)
- Un coussin de méditation si vous avez (type zafu)

Pour la marche: (programme en fonction de la météo et marche tranquille)

- Des chaussures de marche ou baskets adaptées
- Des chaussettes adéquates (pour ne pas avoir d'ampoules)
- Short et/ou pantalon
- T-shirt respirant (si vous transpirez et que nous nous arrêtons pour faire un exercice)
- Polaire **et** Veste imperméable
- Coiffant (casquette ou chapeau)
- Une paire de bâtons de randonnée si vous en ressentez le besoin
- Lunettes de soleil
- Sac à dos (gourde et quelques barres de céréales pour les 2 jours)

Pour dormir:

- Les draps et les couvertures sont fournis
- Une petite couverture polaire si vous êtes frileux(euse)
- Bouchons d'oreilles ...s'il y a des ronfleurs

Pour se laver:

- Serviettes de bain
- Effets personnels