

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : _____

Adresse : _____

Tel : _____

Mail : _____

Formule choisie (mettre une croix selon votre choix)

STAGE COMPLET : 260 €

STAGE ALLEGE : 200 €

HEBERGEMENT : selon les disponibilités

- bungalow 1 pers : 202 €
- bungalow 2 pers : 101 € par pers
précisez lits jumeaux
- bungalow 3 pers : 118 € par pers

PAIEMENT : Le stage se règle sur place le dimanche à l'arrivée ainsi que la taxe de séjour (0,83 € par jour)

L'hébergement est à régler dès l'inscription. En cas de désistement il sera remboursé uniquement si un autre stagiaire s'inscrit à votre place.

Je verse : € pour l'hébergement

J'accepte que mes coordonnées soient transmises aux participants.es pour un éventuel covoiturage

J'accepte que les photos prises pendant le stage puissent apparaître sur le site oui non

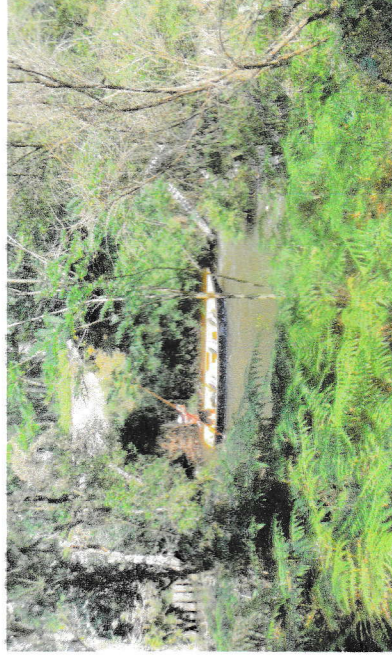
Le Village sous les Pins

Implanté au cœur de la forêt des Landes, ce domaine privé de 70 ha, se situe à 5 km des plages de Moliets, 3 km du Lac de Léon



et des magnifiques paysages le long du courant d'Huchet.

Nous pratiquerons selon la météo au bord de l'étang, sur la plage et dans la forêt.



Pour plus de détails : www.leschenesdeleon.com

Grand Stage d'été

à Léon (Landes)

20 au 25 juin 2021

Qi Gong

Tai Ji Quan

Méditation



www.lephemixrouge.fr

06 06 10 70 76/05 62 28 30 38

affiliée FAEMC N° 2140

DEROULEMENT DES JOURNEES

Dimanche 20 juin 2021

18h30 *Accueil et inscription, présentation du programme du stage*

19h30 *Auberge espagnole*

Lundi 21 au vendredi 25 juin

07h15 à 8h00 *Méditation*

Petit déjeuner

09h15 à 12h15 *Qi Gong et marche XiXi Hu*

Déjeuner

16h00 à 18h15 *Tai Ji Quan et Eventail*

18h30 à 19h00 *Qi gong des sons*

En plus : Mercredi 23 juin 14h30 balade de 2h en galepe (en option : 15€) ou randonnée le long du courant d'Huchet selon le temps.

Jeudi 24 juin : 21h00 marche méditative



Ouvert aux débutants.es

Les horaires et le programme sont susceptibles d'être légèrement modifiés selon le temps.

TARIFS

stage complet 260 €

stage allégé 200 € (sans la pratique du Tai Ji Quan et de l'Eventail)

HEBERGEMENT

Nous serons logés au Village sous les Pins à Léon dans des bungalows confortables et équipés. du dimanche au samedi :

petit bungalow 2 pers (1 seule ch) : 101 €/ pers

grand bungalow 3 pers (3 ch) : 117 €/pers

Il est possible de réserver un petit bungalow pour 1 seule pers : 202 €

RESTAURATION

En autonomie ou au restaurant du Village. Possibilité de plats à emporter pour le soir.



RENSEIGNEMENTS

TEL : 06 08 10 70 76 / 05 62 28 30 38

www.lephenixrouge.fr

Le Tai Ji Quan (Tai Chi Chuan) Enchaînement des 108 mouvements de l'école Yang traditionnelle (école FaTaiJi de Jean-Jacques Galinier)

Art martial interne chinois, qui grâce à la lenteur des mouvements développe une gestuelle souple et fluide. Progressivement on apprend à se détendre et à entrer dans un calme dynamique, à apaiser le stress interne, à trouver son équilibre. Pratiquer le Tai Ji Quan harmonise la circulation de l'énergie (Qi), amène à utiliser la force interne plutôt que la force musculaire.

Le Qi gong est une discipline énergétique chinoise, qui détend, assouplit, tonifie le corps et l'esprit. Elle équilibre et harmonise la circulation de l'énergie (Qi). Elle renforce la santé, agit en profondeur sur le stress, les émotions, les défenses naturelles .

Le Qi gong travaille sur les mouvements du corps (Xing) sur le Qi (énergie, souffle, vitalité) et l'intention (Yi) à travers tout un ensemble d'exercices, de méthodes dont la pratique quotidienne et régulière permet de maintenir ou de retrouver un équilibre vital pour une vie harmonieuse sur tous les plans.

Tai Ji Shan (Tai Chi Chuan avec éventail.) Cette pratique réunit l'ancrage, la force, la souplesse et la détente . Les mouvements sont fluides, spiralés et précis. L'éventail est le prolongement du corps.

Enseignante : Fabienne Joret

Certificat de qualification professionnelle en Art: Energétiques Chinois par la Fédération Française FAEMC.

Pratique depuis 1998 et enseigne régulièrement depuis 2007.

Carte d'éducateur sportif N°03213ED0031