

## Bulletin d'inscription

NOM .....

PRENOM .....

Adresse

.....

.....

TEL : .....

MAIL : .....

► Formule choisie (entourer votre choix)

Stage complet (260 €) Stage allégé (200 €)

Accompagnant :

► Je verse ... x 100 € pour l'hébergement

(en cas de désistement cette somme ne sera pas remboursée sauf si un stagiaire s'inscrit à votre place)

► J'accepte que mes coordonnées soient transmises aux participants pour le covoiturage Oui Non

► J'accepte que les photos prises pendant le stage puissent apparaître sur le site du Phénix Rouge  
Oui Non

► J'adhère à l'association:

Adhésion 10 € pour les stagiaires non membres

## Prieuré de Marcevol

À Arboussols

<https://www.prieure-de-marcevol.fr>



**Hébergement en chambres à deux**

**En demi-pension**

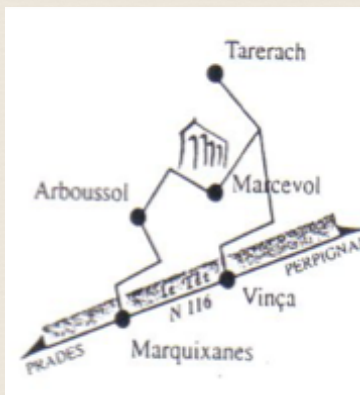
(petit déjeuner et déjeuner)

**Repas du soir en gestion libre**

(possibilité d'utiliser la cuisine collective)

**Tarifs hébergement + repas : 210 €**

(du lundi midi au samedi midi compris)



**Route :** N116, direction Prades puis D13 après Vinça ou D35 à Marquixanes

## STAGE D'ÉTÉ

Au Prieuré de Marcevol (66)

du 27 juin au 2 juillet 2022



## Tai Ji Quan

## Qi Gong & Méditation

Pratiques de santé  
et de bien être

Ouvert à  
toutes et tous



<http://lephenixrouge.fr>

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

N°321002480 - affiliée FAEMC n° 2140



## DEROULEMENT DES JOURNEES

**Arrivée le lundi 27 juin à 12h00** : déjeuner  
Installation dans les chambres à partir de 14h00

**Lundi 27 juin 2022** : début du stage

16h à 19h : Qi Gong

**De mardi à vendredi** :

07h15 à 8h00 : méditation (Chapelle)

08h15 : petit déjeuner (réfectoire)

09h15 à 12h15 : Qi Gong (extérieur)

12h30 : déjeuner (extérieur ou réfectoire)



15h30 à 18h00 : Tai Ji Quan (extérieur ou salle)

18h15 à 19h00 : Qi Gong des sons (Chapelle)



**Samedi 2 juillet**

07h15 à 8h00 : méditation (Chapelle)

08h15 : petit déjeuner (réfectoire)

09h15 à 12h00 : Qi Gong (extérieur)

12h30 : déjeuner (extérieur ou réfectoire)

Fin du stage



Pratiques facultatives : marche  
méditative (jeudi soir)

## ASSOCIATION LE PHÉNIX ROUGE

Enseignante : Fabienne Joret

*Pratique le Qi Gong et le Tai Ji Quan depuis 1998. Enseigne depuis 2007. CQP en arts énergétiques chinois. Certifiée en Zhi Neng Qi Gong par Me Zhou Jing Hong. Formation continue en Qi Gong avec le Dr Liu Dong, Zhang Jian, neveu de Me Zhang Guang De et Me Jean-Jacques Galinier en Tai Ji Quan style Yang.*

### Tai Ji Quan style Yang (École FaTaiJi de J-J Galinier)

Art martial interne chinois. Privilégie la souplesse sur la force. Les mouvements sont lents et s'enchaînent harmonieusement. Ils s'exécutent à mains nues ou avec armes (éventail). Le Tai Ji Quan peut être pratiqué à deux pour sa dimension martiale. Il reste avant tout un art de bien être accessible à tous. Souvent défini comme une méditation en mouvement, il conduit vers un état de tranquillité intérieure dynamique.



Tai Ji Quan Eventail



Tai Ji Quan à mains nues

### Qi Gong Art énergétique chinois

Entretient santé et bien être, en harmonisant le corps, la respiration, l'esprit. Il favorise la bonne circulation des énergies, la concentration et la mémoire. C'est un des outils de la médecine traditionnelle chinoise. Il 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.



Qi Gong



Qi Gong

### Méditation

Comme il y a plusieurs chemins possibles pour gravir la montagne, les méditations sont multiples mais le paysage est le même arrivé au sommet. L'attention à sa respiration, la visualisation d'images mentales, l'utilisation de Mudra sont autant d'outils pour nous mener vers la pleine présence à soi, vers une meilleure connaissance de nous-même.



Chapelle du Prieuré



Salle de pratique du Prieuré