

Bulletin d'inscription

NOM

PRENOM

Adresse
.....
.....

TEL :

MAIL :

Formule choisie (*entourer votre choix*)

Stage complet Tai Ji Quan & Qi Gong :

Frais pédagogiques 260 €

Stage allégé Qi Gong

Frais pédagogiques 200 €

▶ Je verse 100 € à l'inscription et 115 € au 1er mai ou 75 € si demi-pension (en cas de désistement ces sommes ne pourront pas être remboursées sauf si un stagiaire s'inscrit à votre place)

▶ Accompagnant :

▶ 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

Il est possible de suivre le stage en externe, sur demande (participation aux frais de location des salles 6 € par jour)



Au dessus du lac de Vinça, Le Prieuré de Marcevol a été construit face à la montagne sacrée des Catalans, le Mont Canigou. Ce monument d'art roman sis au milieu d'une nature sauvage et préservée est doté d'une belle salle de 130 m2 et d'une chapelle mises à notre disposition ainsi que des alentours propices à nos pratiques.

Frais pédagogiques :

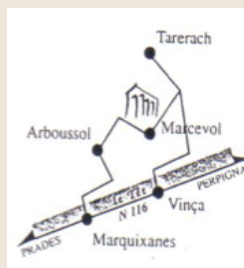
Stage complet - Tai Ji Quan & Qi Gong : 260 €

Stage allégé - Qi Gong : 200 €

Hébergement (*en chambres à deux*)

En pension complète : 215 € (avec dîner allégé) (du lundi midi au vendredi midi compris).

La demi-pension est possible pour les petits budgets (sur demande) : 175 €



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

STAGE D'ÉTÉ

Au Prieuré de Marcevol (66)

du 3 au 7 juillet 2023



Tai Ji Quan Qi Gong & Méditation

Pratiques de santé
et de bien être

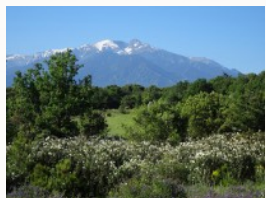
Ouvert aux
débutants



<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 3 juillet

Installation dans les chambres : à partir de 11h30

12h45 : déjeuner (extérieur ou réfectoire)

Lundi 3 juillet 2023

15h à 17h30 Qi Gong

18h00 à 19h30 : Tai Ji Quan

De mardi à jeudi :

07h30 à 8h15 : méditation (Chapelle)

08h15 : petit déjeuner (réfectoire)

09h30 à 12h30 : Qi Gong (extérieur)

12h45 : déjeuner (extérieur ou réfectoire)



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

18h - 19h30 : temps libre - balade

19h45 : dîner

21h00 - 21h30 : pratique des sons (optionnel)



Vendredi 7 juillet

07h30 à 8h15 : méditation (Chapelle)

08h15 : petit déjeuner (réfectoire)

09h30 à 12h30 : Qi Gong (extérieur)

12h45: déjeuner (extérieur ou réfectoire)

15h00 à 16h30 : Tai Ji Quan (extérieur ou salle)

17h00 : Fin du stage

ASSOCIATION LE PHÉNIX ROUGE (GERS)

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. Formée en Qi Gong avec les Drs Liu Dong et Liu He, Zhang Jian, neveu de Me Zhang Guang De et avec 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. Le Tai Ji Quan peut être pratiqué à deux pour sa dimension ludique et 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.



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.

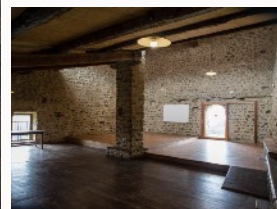


Méditation

Comme il y a plusieurs chemins possibles pour gravir une 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 notre vraie nature.



Chapelle du Prieuré



Salle de pratique du Prieuré