

## Bulletin d'inscription

NOM .....

PRENOM .....

Adresse .....

.....

TEL : .....

MAIL : .....

Formule choisie : Pratiques (entourer votre choix)

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

Accompagnant

Formule choisie : Hébergement

Pension complète  Demi-pension

Chambre à 2 avec sdb & Wc  avec sanitaires collectifs

Chambre en dortoirs  Camping



Je verse 150 € à l'inscription / 30% € au 30 avril - 30 % au 30 mai et le solde au 20 juin (en cas de désistement entre 2 et 1 mois avant le début du stage, les sommes versées ne pourront pas être remboursées sauf si un stagiaire s'inscrit à votre place)

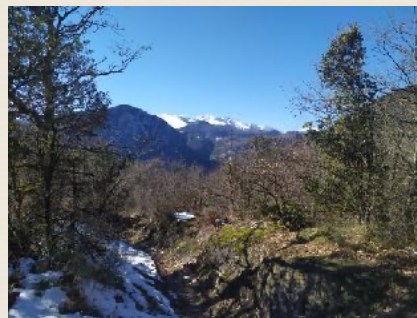
J'accepte que mes coordonnées soient transmises aux participants pour le covoiturage Oui Non

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 15 € pour les stagiaires non membres (pas d'adhésion pour les accompagnants)



Au sein d'un parc classé Natura 2000, faune et flore, Ornolac est à la croisée de 3 vallées d'Ariège, situé à 600 m d'altitude au dessus de la station thermale d'Ussat les Bains.

De multiples sentiers de randonnée entourent le domaine.

Le Vallon d'Aïga est un tiers lieu, un espace de vie, de rencontre. Cuisine bio et locale préparée sur place.

<https://www.vallon-aiga.com>

### Frais pédagogiques :

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

Stage allégé - Méditation & Qi Gong : 200 €

### Hébergement : plusieurs possibilités

*chambre à 2 avec douche et wc privés*

Pension complète : 70 €/j/ps, soit 336 € (5 nts-5 ptdej-5 dej- 4 din)

Demi-pension : 56 €/j/pers soit 280 € (5 nuits-5 ptdej -5dej)

*chambre à 2 dans l'annexe avec douche et wc collectifs (places limitées)*

Pension complète : 60 €/j/pers soit 289 € le séjour

Demi-pension : 49 €/j/pers soit 245 € le séjour

*dortoirs avec sanitaires collectifs*

Pension complète : 55 €/j/pers soit 275 € le séjour

Demi-pension : 42 €/j/pers soit 210 € le séjour

*camping car ou tente*

Pension complète : 45 €/j/pers soit 225 € le séjour

Demi-pension : 34 €/j/pers soit 170€ le séjour

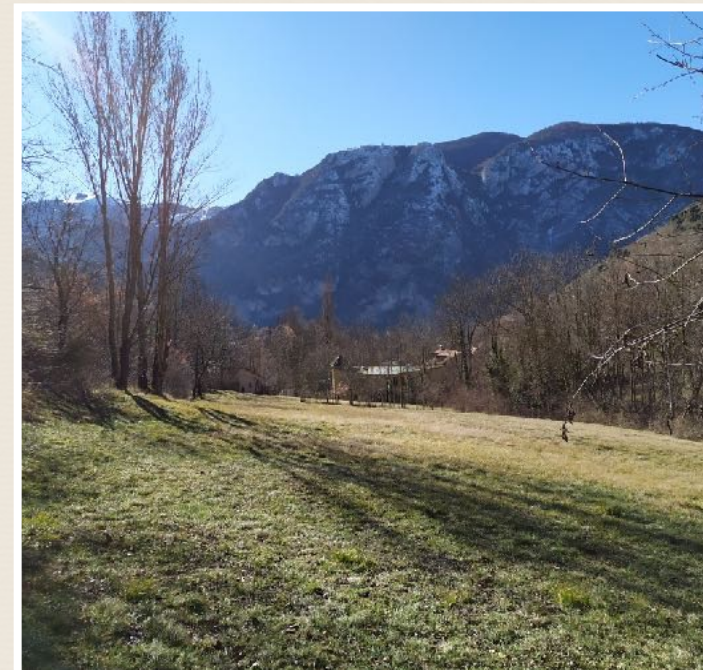
*Gestion libre en chambre à deux (sous réserve et uniquement pour les régimes spéciaux) 36 €/pers/jour*

Quelle que soit la formule, il y aura une participation à la location des locaux de vie d'environ 20 € maximum pour le séjour .

# STAGE D'ÉTÉ

Au Vallon d'Aïga - Ornolac-Ussat les bains (09)

du 30 juin au 5 juillet 2024



## 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



Déroulement des journées

**Arrivée le dimanche 30 juin**

**à partir de 18h00** Installation dans les chambres

**19h00** : présentation du stage suivi d'une auberge espagnole

**Lundi 1er à vendredi 5 juillet 2024**

07h15 à 8h00 : Méditation

**08h15 : petit déjeuner**

09h30 à 12h15 : Qi Gong

**12h30 : déjeuner**



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

À partir de 18h00 : temps libre

**19h30 : dîner**

21h00 : **Pratique des sons**



**Mercredi 3 juillet**

Même programme que le lundi matin

Après midi : **libre** puis visite nocturne de la grotte de

Lombrives à partir de 18h30 ( compter environ 14 €)

**Vendredi 5 juillet**

Même programme que le lundi matin

14h30 à 17h00 : **Tai Ji Quan**

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 )

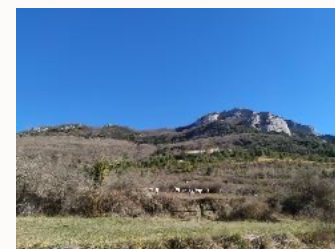
Art martial interne chinois. Privilégie la souplesse sur la force. Les mouvements sont lents et s'enchaînent harmonieusement. Le Tai Ji Quan peut être pratiqué à deux pour sa dimension ludique et martiale. Il reste avant tout un art de bien être accessible à tous. Souvent défini comme une méditation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



Vallon d'Aiga

### **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.



Vallon d'Ormolac



Chapelle du Vallon d'Aiga

### **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.



Salle de vie



Salle de pratique