

Bulletin d'inscription

NOM

PRENOM

Adresse

.....
.....

TEL :

MAIL :

Formule choisie (entourer votre choix)

Stage complet (270 €) Stage allégé (200 €)

Je verse :

1 - 50% des frais d'hébergement à l'inscription

2 - 50% des frais pédagogiques au 15 avril

3 - solde de l'hébergement au 15 mai

4- solde des frais pédagogiques au 15 juin

(en cas de désistement après le 15 avril, il n'y aura pas de possibilité de remboursement sauf si un stagiaire s'inscrit à votre place)

< **Je serai accompagné.e de :** ... pers

< **Je reste la nuit du jeudi 26/06 :**

Oui Non

< 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



Au dessus du lac de Vinça, Le Prieuré de Marcevol, monument d'art roman, a été construit face à la montagne sacrée des Catalans, le Mont Canigou. Ce site d'exception, sis au milieu d'une nature sauvage et protégée est réservé à notre seul groupe. Il est doté d'une salle de 130 m2, d'une splendide chapelle ainsi que des alentours propices à nos pratiques. Point de départ de nombreux chemins de randonnées.

Frais pédagogiques :

Stage complet - Tai Ji Quan & Qi Gong : 270 €

Stage allégé - Qi Gong : 200 €

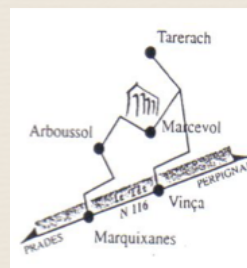
Adhésion pour les stagiaires non membres : 15 €

Hébergement (chambres à 2 ou 3) en pension complète

du samedi 21/06 - 18h00 au jeudi 26/06 - 18h00 : 279 €

(nuit du 26 au 27 en gestion libre possible : 20€)

La demi-pension (*nuit + petit dej + déjeuner*) est réservée aux petits budgets (*sans utilisation de la cuisine seulement le micro-onde pour réchauffer*) **Tarif sur demande**



Pour venir au Prieuré :

par l'autoroute jusqu'à Perpignan puis N116, direction Prades - D13 après Vinça ou D35 à Marquixanes : environ 3h30 de trajet

Par la route compter 1h de plus.

STAGE D'ÉTÉ

Au Prieuré de Marcevol (66)

du 21 au 27 juin 2025



Tai Ji Quan Qi Gong & Méditation

Pratiques de santé
et de bien être

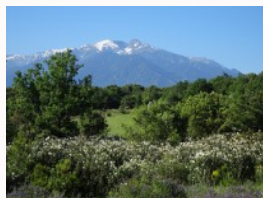
Ouvert aux
débutants



<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 samedi 21 juin 2025

Installation dans les chambres à partir de 17h00

18h00 : présentation du stage et pratique

19h30 : auberge espagnole

Du dimanche 22 au jeudi 26 juin 2025

07h30 à 8h15 : **Méditation/ Pratique des sons**

08h15 : petit déjeuner

09h30 à 12h15 : **Qi Gong**

12h30 : déjeuner



15h30 à 16h30 : **Exercices à deux** (développer

l'écoute fine et subtile, la qualité du geste)

16h30 à 18h00 : **Tai Ji Quan** forme yang 108

19h30 : dîner

21h00 - 21h30 : **Relaxation**

Mercredi 25 juin

Matinée : même programme que les autres jours

Après-midi : libre

A 17h00 : départ pour Villefranche de Conflent

Pique-nique sur place et visite des remparts à la lanterne vers 21h00 (durée 1h15)

Fin du stage le jeudi 26 à 17h 00

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 et de

santé, 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.

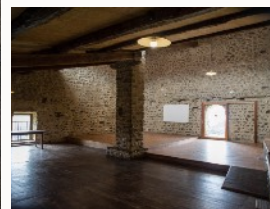


Méditation

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