

Bulletin d'inscription

Phénix rouge - Gers affiliée l'UFOLEP n°032013024

NOM

PRENOM

Adresse

TEL :

MAIL :

Formule choisie (entourer votre choix)

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

Je verse :

1 - 130 € à l'inscription

2 - 125 € au 15 Mars

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

3 - 150 € (frais pédagogiques) au 1er mai

4 - solde frais pédagogiques au 1er juin

< Je serai accompagné.e de : ... pers

En 1/2 pension (Petit déjeuner + repas du soir) oui non

En pension complète oui non

< J'accepte que mes coordonnées soient transmises aux participants pour le covoiturage :

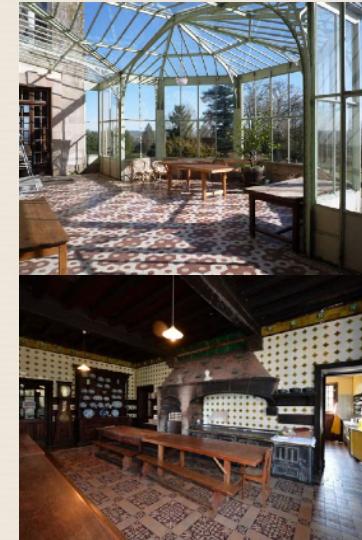
Oui Non

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

Oui Non

Le château de Ligoure est situé au cœur d'un vaste domaine agricole dans le village de Ligoure, sur la commune de Le Vigen à 17 km au sud de Limoges. Il est entouré d'un parc de 3 ha au bord d'une forêt de 80 ha, traversée par une rivière, la Ligoure et de jolis sentiers de randonnée.

Nous serons logé.es dans de belles chambres à 2 ou 3 lits . Les repas sont bio, préparés le plus souvent avec des produits locaux, par Ludovic et Corinne de *Bio en Balade*.



Pour venir au Château de Ligoure 87110 Le Vigen

Par Montauban : A20 sortie 40
Pierre-Buffière - D15 jusqu'à Saint Jean de Ligure puis D57 jusqu'au Château de Ligoure .

Frais pédagogiques

Stage journée Méditation-Qi Gong & Tai Ji Quan 270 €

Stage allégé (matinée et soirée) Méditation & Qi Gong 200 €

Adhésion pour les stagiaires non membres : 15 €

Hébergement (chambres à 2 ou 3) en pension complète

5 nuits + 5 pts déjeuners + 5 déjeuners + 4 dîners

Dimanche 21/06-18h00 au vendredi 27/06-16h00 : 255 €

(ce montant a été calculé pour un groupe de 20 pers, si nous sommes plus de 20, le prix de la nuitée en sera diminué)

Possibilité de demi-pension (uniquement pour les accompagnants)

Nous serons autonomes et assurerons les tâches nécessaires au fonctionnement harmonieux du stage, en particulier dresser et débarrasser les tables, faire la vaisselle. Ce lieu associatif est un espace de rencontres et de partage et ceci ne peut se faire qu'avec la participation des groupes.

STAGE D'ÉTÉ

Au Château de Ligoure (Le Vigen-87)

du 21 au 26 juin 2026



Qi Gong & Méditation Tai Ji Quan

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 l'UFOLEP n°032013024

Déroulement des journées

Arrivée le dimanche 21 juin 2026

Installation dans les chambres à partir de 17h00

18h30 : présentation du stage

19h30 : auberge espagnole

Fin du stage le vendredi 26 juin 12h30

Déjeuner

Ménage - Départ vers 16h00 environ

Du lundi 22 au vendredi 26 juin 2026

Nous pratiquerons la plupart du temps dans le parc mais aussi dans les magnifiques salles du château.

Ce programme est présenté à titre indicatif, il peut être modifié en fonction de la météo, de l'état physique du groupe, de l'humeur de l'enseignante !

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 à 21h30 : Relaxation / Marche méditative ou libre



Jeudi 25 juin : soirée festive et d'expression



Vendredi 26 juin

Même programme en matinée

12h30 : déjeuner

14h30 : Ménage et rangement en pleine conscience

A la fin du séjour, il nous est demandé de contribuer au rangement et au ménage des espaces utilisés afin de les rendre accueillants pour le groupe suivant. C'est à ces conditions que nous pouvons profiter d'une Vie de Château à des prix très doux.

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, en Dao Yin Yang Shen Gong avec Zhang Jian, neveu de Me Zhang Guang De. Se forme régulièrement depuis 2018 avec le Dr Liu Dong et Maître Liu He.

Certifiée en Tai Ji Quan style Yang traditionnel par l'école Fa TaiJi avec Me Jean-Jacques Galinier.

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. La méthode pratiquée en stage sera le **Qi Gong du Dragon Jaune du Dr Liu Dong**



Méditation

L'attention portée 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.