

# LOTUS QI GONG organise un

## -Stage de QI GONG Santé-

Été 2021 à PICHERANDE dans LE PUY-DE-DÔME

du dimanche 1<sup>er</sup> août après- midi au samedi 7 août midi

animé par NADINE POUGET

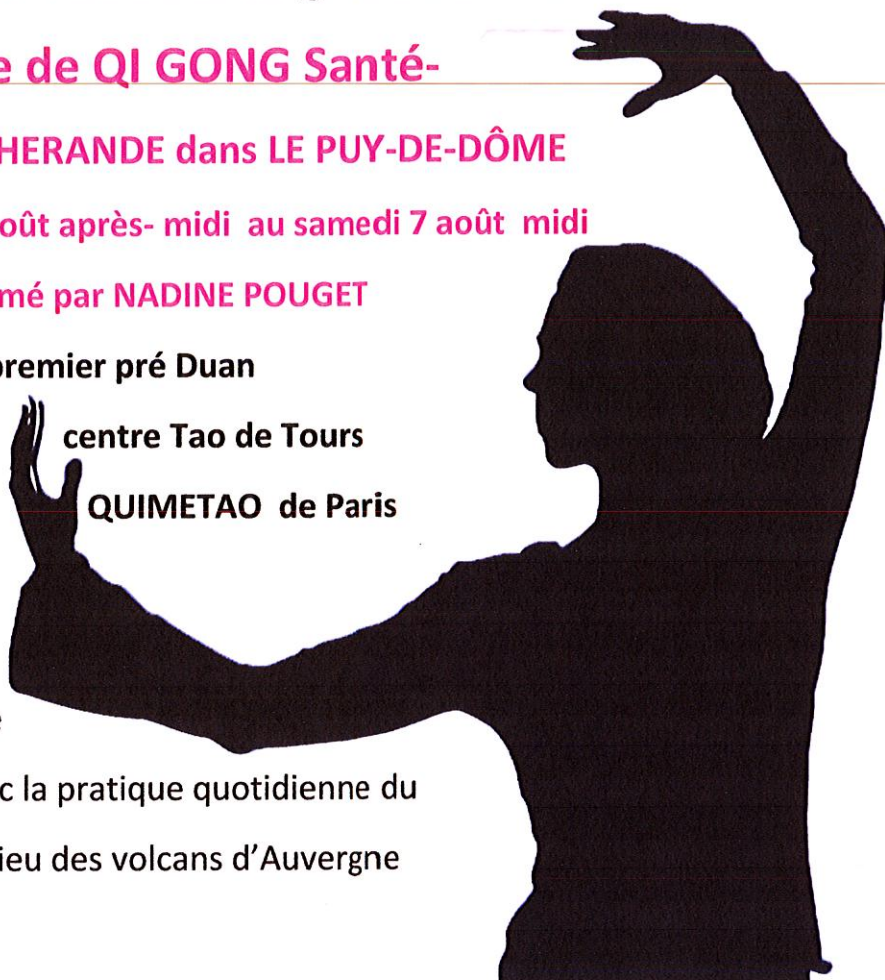
Titulaire du CQP AGEE et d'un premier pré Duan

En 4ème année de QI GONG au centre Tao de Tours

Formation continue à l'institut QUIMETAO de Paris

Avec Maître Jian Liujun

Ces 6 jours vous permettront de vous ressourcer pleinement avec la pratique quotidienne du Qi Gong en pleine nature au milieu des volcans d'Auvergne et de découvrir les environs.



### PROGRAMME D'UNE JOURNEE

7h30 à 8h30	éveil thérapeutique qi gong
8h30	petit déjeuner
9h30 à 11h00	pratique qi gong
11h00 à 18h00	déjeuner, temps libre
18h00 à 19h30	pratique qi gong, relaxation et automassage
20h00	dîner

Nous allons combiner un Qi Gong dynamique et un Qi Gong statique pour avoir un bon équilibre entre le Yin et le Yang.

Accessible à tous quel que soit le niveau de pratique, **le Qi Gong de L'Oiseau**, doux et facile à mémoriser, fait circuler le sang et l'énergie, harmonise l'inspiration et l'expiration, apporte la détente du corps et la tranquillité de l'esprit, ce qui amène ce dernier à un état de repos et entraîne le renforcement et la bonne circulation de l'énergie vitale : le Qi.

**La posture de l'Arbre et la relaxation assise** font circuler le Qi, généré et accumulé pendant la pratique, dans les méridiens et les vaisseaux, afin de l'amener dans tout le corps : les os, les muscles, les articulations, les organes ...

**Tarif du STAGE : 530 euros (Qi Gong + hébergement et repas)**

## L'HEBERGEMENT

Au gîte d'étape et auberge de jeunesse « LE VOLCAN'HOSTEL » à Picherande, dans le Massif du Sancy, tenu par Aude Jomier et Jean-Philippe Cornet.

Tarif de la nuitée, draps et couvertures fournis : 20 euros

SITE INTERNET : [volcanhostel.com](http://volcanhostel.com)

Téléphone : 04 73 22 34 97

## LES REPAS

- la demi-pension comprenant le petit déjeuner et le dîner pour 21 euros,
- les repas du midi seront sortis du sac.

## **Pour vous inscrire au stage, téléchargez le bulletin inscription**

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

CP.....Ville.....

Téléphone: .....

@ Mail: .....

Problème de santé particulier : .....

.....

Régime alimentaire spécifique : .....

**Date limite d'inscription : 15 juin 2021.**

Remplissez-le et renvoyez-le signé à **Nadine Pouget – 8, grande rue - Buxerolles - 63720 SAINT-IGNAT**

Accompagné d'un chèque de 200 euros d'acompte pour le stage et l'hébergement à l'ordre de Pouget Nadine.

**Pour tous renseignements :** [pougetnad@orange.fr](mailto:pougetnad@orange.fr) ou 06 30 04 02 73

Fait le \_\_\_\_\_ **2021**

**Signature :**

### **Confirmation de votre inscription**

Dès réception de votre dossier, une confirmation de votre inscription vous sera adressée en retour par mail.

**Limitation : 15 personnes**

**Seuls les dossiers complets seront acceptés**