

# STAGE d'ÉTÉ de QI GONG

10-11-12&13 juillet 2024 - ANGERS (49)

## Qi Gong des douze spirales

L'objectif de ce stage est d'apprendre une méthode complète de Qi Gong « les douze spirales ». Cette méthode est une série dite « généraliste », c'est-à-dire qu'elle favorise la circulation de l'énergie dans tout le corps, progressivement et dans sa globalité. Le travail doux, lent sollicite l'ensemble des muscles et des tendons du corps dans une mise en route successive des niveaux énergétiques. Un gros travail de retour à la respiration primaire y est associé.

Ce stage est ouvert à tous, quelle que soit l'école de Qi Gong. Selon le niveau de pratique, le travail interne du Qi sera plus ou moins approfondi.

**Important :** cette méthode est contre-indiquée à toute personne ayant des douleurs importantes dans les épaules car elle sollicite en permanence la jonction scapulo-humérale et thoracique.

---

**Le stage se déroule sur quatre jours** mais il est possible de ne faire qu'une partie du stage, par journée ou demi-journée. La méthode complète sera déroulée tous les jours.

**Les tarifs comprennent le petit-déjeuner, l'enseignement et la remise d'un livret explicatif de la méthode\*, support d'une pratique individuelle future.**

\*correspondant à vos jours de pratique

### Coût (*petit-déjeuner inclus*)

4 jours : 320 €

3 jours : 255 €

2 jours : 180€

1 journée : 95 €

1 matinée : 55 €

1 après-midi : 45 €

## Inscription Stage 10-13 juillet 2024

### « Les douze spirales »

Prénom/Nom\* : \_\_\_\_\_

Mail\* : \_\_\_\_\_

Téléphone\* : \_\_\_\_\_

Pratiquant de Qi Gong (1): Oui \_\_\_\_\_ débutant / avancé/ confirmé

Non

Pratiquant autre discipline (1) : Yoga / Tai-chi/ Pilates / Tai So / autre : .....

\*obligatoire (1) Rayer les mentions inutiles

Débutant : aucune pratique à 2 ans de pratique révolus

Avancé : de 3 à 6 années de pratique révolues

Confirmé : plus de 7 années de pratique révolues – enseignant

#### Jours de pratique :

|                     | Journée complète | Matinée | Après-midi |
|---------------------|------------------|---------|------------|
| Mercredi 10 juillet |                  |         |            |
| Jeudi 11 juillet    |                  |         |            |
| Vendredi 12 juillet |                  |         |            |
| Samedi 13 juillet   |                  |         |            |

Coût total : \_\_\_\_\_

La moitié de la somme vous est demandée pour réservation, à l'exception du choix d'une matinée ou d'une après-midi où le montant total doit être réglé pour réservation.

Le chèque doit être mis à l'ordre de Wu Xi Quan. Si vous souhaitez régler par virement, merci de contacter l'association.

Aucun remboursement des arrhes ne sera effectué, sauf annulation de la part de l'organisateur.

A réception de votre inscription, vous recevrez un mail de confirmation de votre participation.

Le nombre de place est limité à 25 par jour. Clôture des inscriptions : 30 juin 2024

Réservation à remettre au professeur ou à envoyer à :

Mme Pitaud-Naulleau, 6 route du Plessis Macé, La Membrolle sur Longuenée,  
49770 LONGUENEE en ANJOU

Association Wu Xi Quan -

[www.wuxiquan.fr](http://www.wuxiquan.fr) – 06 73 33 85 56 – [wuxiquan@orange.fr](mailto:wuxiquan@orange.fr)