

# STAGE d'ÉTÉ de QI GONG

28-29-30-31 août 2024 - ANGERS (49)

## Lâcher prise & Ressourcement dans les 5 énergies

L'objectif de ce stage est d'apprendre dans chaque énergie de l'année – Bois, Feu, Terre, Métal et Eau- des exercices qui permettent soit de lâcher prise, soit de se ressourcer dans l'élément concerné.

Plusieurs écoles de Qi Gong servent de base à cet enseignement. Des exercices sont donc pris dans différentes méthodes et différentes techniques internes seront pratiquées (méditation-relaxation-arbre) selon l'énergie travaillée.

Ce stage est ouvert à tous, déjà pratiquant (quelle que soit l'école de Qi Gong) ou toute personne désireuse d'avoir des clés pour se ressourcer et lâcher-prise.

---

Le stage se déroule sur quatre jours mais il est possible de ne faire qu'une partie du stage, par journée ou demi-journée.

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

### « Lâcher prise et ressourcement dans les 5 énergies »

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 : 15 juillet 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