

STAGES DE QI GONG des 13 – 14 OCTOBRE 2018

avec *Sophia Clémenceau*, enseignante & formatrice Qi Gong, thérapeute

A LACROIX-FALGARDE - 31310

rue des Pyrénées, salles derrière la mairie (en périphérie de Toulouse)



Stages tous niveaux, sous forme de 4 modules

Ces modules s'adressent aux personnes qui souhaitent entrer dans une pratique approfondie

→ pour repratiquer seul

→ pour enseigner ses formes

13 OCTOBRE 2018 – salle du *Foyer Rural*

- **Module 1** (9h-12h) : **SHEN ZHAN GONG**, pratique du Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement
- **Module 2** (14h – 17h) : **SHEN ZHAN GONG**, approfondissement avec travail sur la force interne

14 OCTOBRE 2018 – salle *Frédéric Mistral*

- **Module 3*** (9h-12h) : **HUI CHUN GONG**, méthode du visage (agit sur le système nerveux et sensoriel et revitalise les tissus)
- **Module 4 *** (14h – 17h) : **HUI CHUN GONG**, méthode de travail allongé (excellent pour améliorer la qualité d'endormissement et le sommeil – idéale pour les seniors, les personnes en convalescence ou fatiguées)
**pour ces 2 modules prévoir un coussin, un tapis de sol et une petite serviette éponge*

Coût (adhérents E.S.T.) : 1 module/25 € - 2 modules/50 € - 3 modules/65 € - 4 modules/80 €

Coût (non adhérents E.S.T.) : 1 module/30 € - 2 modules/60 € - 3 modules/80 € - 4 modules/100 €

Pour toute inscription, voir bulletin ci-dessous

Le **Shen Zhan Gong** (école Emei) est une méthode pour **aborder d'une nouvelle façon le travail énergétique**. L'accent est mis sur un travail d'étirement et d'ouverture de chaque partie du corps afin de mobiliser et fluidifier la circulation de l'énergie. **Il renforce la compréhension des autres méthodes de Qi Gong.**

Le **Hui Chun Gong** (école taoïste de l'alchimie interne) est une méthode pour **retrouver/restaurer la vitalité de la jeunesse** car elle insiste sur le travail des « trois trésors » (Jing - Qi - Shen), où le Jing (l'essence vitale) produit le Qi (souffle ou énergie vitale) qui nourrit le Shen (esprit ou conscience vitale). Ici l'accent sera mis sur éveiller les 5 sens (module 3) ; trouver la détente avec des mouvements doux qui revitalise notre énergie (module 4)



Contact : 06 19 55 73 04 – 05 61 64 31 93

etresontao@gmail.com – www.etresontao.com



Association ETRE SON TAO

**Bulletin d'inscription (stages tout public),
13 – 14 octobre 2018 à Lacroix-Falgarde**
(merci d'écrire lisiblement)

Votre inscription est prise en compte à réception de votre règlement à l'ordre de **ETRE SON TAO**,
à adresser à **Secrétariat de ETRE SON TAO**
Lieu-dit Le Prat - 09 230 – MONTARDIT

Coût (adhérents E.S.T.) : **1 module/25 € - 2 modules/50 € - 3 modules/65 € - 4 modules/80 €**

Coût (non adhérents E.S.T.) : **1 module/30 € - 2 modules/60 € - 3 modules/80 € - 4 modules/100 €**

50% de retenue en cas d'annulation (sauf cas de force majeure et sur présentation de justificatif)

NOM PRENOM : _____

Tel : _____ Email : _____

- Je suis adhérent de l'association ETRE SON TAO pour la saison 2018-2019
 J'adhère à l'association ETRE SON TAO pour la saison 2018-2019 (*joindre un chèque de 15€ & compléter le bulletin d'adhésion*)
 Je ne suis pas adhérent à l'association ETRE SON TAO pour la saison 2018-2019, j'applique le tarif non adhérent

Je m'inscris au(x) module(s) suivant(s) (*cochez la ou les cases*)

- 13 octobre 2018 : module 1** « SHEN ZHAN GONG, pratique »
 13 octobre 2018 : module 2 « SHEN ZHAN GONG, approfondissement »
 14 octobre 2018 : module 3 « HUI CHUN GONG, méthode du visage »
 14 octobre 2018 : module 4 « HUI CHUN GONG, méthode allongée »

et verse la somme totale de _____ .

J'ai noté que l'encaissement se fera à la suite du stage. J'écris au dos du chèque « facture » si besoin.

Date _____ Signature :

Bulletin d'adhésion à l'association ETRE SON TAO

Joindre votre règlement : Adhésion annuelle : 15€ chèque à l'ordre de « Association Etre Son Tao »

J'adhère à l'association ETRE SON TAO pour la saison **2018-2019**

NOM - PRENOM : _____

Tel (mobile de préférence): _____ Email : _____

Adresse : _____

Age : _____ Profession : _____