

QI GONG de l'école EMei

Et QI GONG saisonniers des 24 énergies

SAISON 2019 - 2020

A *Manaska*, en pleine nature (31310 - Montbrun-Bocage)

Trois modules (tarif dégressif selon choix) - Option résidentiel ou non



Nous pratiquerons dans une très jolie salle tout en bois, entourés du calme ressourçant de la nature

EMei est l'une des quatre montagnes sacrées de Chine où se pratique et se transmet depuis des centaines d'années un système complet qui inclut la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong, les arts martiaux, la diététique. Cette école a la particularité d'étudier le bouddhisme (chan) ainsi que le taoïsme. Maître ZHANG Ming Liang en est l'héritier.

La méthode des « vingt-quatre énergies » est une méthode très ancienne (environ 100 ans). En 2015, elle a été inscrite par l'UNESCO au patrimoine immatériel de l'humanité et l'école EMei en est devenu le dépositaire de la forme traditionnelle. Les vingt-quatre énergies sont comme un résumé de la compréhension qu'avaient les anciens chinois du fonctionnement de la nature selon les quatre saisons. Ce cycle de stages vous permettra un travail approfondi pour découvrir ou approfondir la richesse de ces méthodes.

Avec

Sophia CLEMENCEAU formatrice Qi Gong, énergéticienne (plus de 30 ans d'expérience)

*Elle s'est formée à ses méthodes avec Maître ZHANG Ming Liang
Héritier de l'école EMei*

Infos sur le site : www.eresontao.com

Pour toute information contacter

eresontao@gmail.com

06 19 55 73 04



Pour un voyage au cœur du magnifique enseignement de l'école EMei !

Au choix : 3 modules, avec pratique dynamique et méditative (si précisé)

Tarif dégressif en fonction de : - la date d'inscription
- du nombre de modules suivis

Formes de l'école EMei

11 avril 2020 - module 1 (6h)
Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement

16 avril 2020 - module 3 (6h)
Faji Qi Gong & méditation Faji (EMei)

TARIFS par personne

Module 2 (4 x 6h)

24 énergies (6 mouvements par saison) et méditations EMei

12 avril 2020

Printemps & méditation

13 avril 2020

Été & méditation

14 avril 2020

Automne & méditation

15 avril 2020

Hiver & méditation

	Pour toute inscription avant le 1 ^{er} mars 2020	Adhérents de l'association : ETRE SON TAO	Non adhérents
1 x 6h	50 €	55 €	65 €
2 x 6h	95 €	100 €	105 €
4 x 6h	188 €	198 €	208 €
5 x 6h	222 €	232 €	242 €
Les 3 modules (6x6h)	250 €	260 €	270 €

Horaires des stages : 9h /12h - 14h/17h

A qui s'adresse ce cycle ?

A tout pratiquant de Qi Gong depuis un an minimum.

Il est particulièrement recommandé à toute personne souhaitant participer au voyage en Chine* prévu l'été 2020 où Maître Zhang Ming Liang nous guidera dans un approfondissement de notre pratique.

*Prérequis pour participer à ce voyage : maîtriser les formes du Shen Zhang Gong et des 24 énergies - adhérer à l'association Etre Son Tao. Contactez-nous pour en savoir plus.

Réduction de 40€ en cas de participation aux 3 modules complets et au voyage 2020 (si engagement validé).

Inscription par versement d'un acompte * : 30€ par module

A régler par chèque à l'ordre de : Association ETRE SON TAO ou par virement

IBAN : FR76 3000 3008 9300 0372 6535 852

*50% de retenue en cas d'annulation à 1 mois du stage - non remboursé en cas de désistement à 15 jours du stage (sauf cas de force majeure et sur présentation de justificatif)

Lieu : Manaska, lieu-dit Courbère, 31310 - Montbrun Bocage

Hébergement : Privilégiez l'option résidentiel si vous faites plusieurs stages

3 formules : - En chambre de 2 lits (8 places) : 25€/nuitée

- En dortoir (6 places, prévoir draps + duvet) : 15€/nuitée ou yourte (4 places,) : 20€/nuitée, lits faits (15€ avec votre sac de couchage)

- Camping : prévoir votre matériel (10€/nuitée)

Non-résidentiels : 5€/jour

Repas* (cuisine à disposition avec toutes les commodités) : prévoir une contribution financière de 1€/pers./jour pour la mise à disposition

*A noter : Formule décidée au 15 mars selon le nombre d'inscrits à chaque stage (vous serez tenu informé) :

- Repas préparés par une cuisinière pour un minimum de 8 personnes (26€/jour pour 2 repas, bio végétariens)

- Auberge espagnole (si moins de 8 personnes)

Dans tous les cas, prévoir vos petits déjeuners

Pour la pratique : tenue souple, chaussures de pratique - Coussin et tapis de sol (sur place ou personnel)

Bulletin d'inscription

à compléter LISIBLEMENT et à adresser à ETRE SON TAO Hameau Le Prat - 09230 - Montardit

Je m'inscris au(x) stage(s) de l'école EMei et joins un acompte de 30 € par module (*chèque à l'ordre de ETRE SON TAO, encaissement après le stage concerné*) ou le justificatif de mon virement

Nom prénom :

Email :

N° de tel :

Je pratique le Qi Gong depuis (nombre d'années) :

Je connais les 24 énergies : OUI NON

Je suis adhérent-e de l'association E.S.T. : OUI NON

Indispensable : n'oubliez pas de cocher vos choix pour le(s) module(s) et l'option hébergement.

Modules

1 11 avril 2020 : Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement (*cet enchaînement sera ensuite pratiqué tous les matins en tant que « mise en route », donc sans explicatifs*)

2 du 12 au 15 avril 2020 : les 24 énergies + méditation

3 16 avril 2020 : Faji Gong & méditation Faji Chan Guan (formes dynamique et statique)

Je participerai au voyage de l'été 2020 et ferai les 3 modules complets. De ce fait je note que je bénéficie d'une réduction de 40 € sur la somme totale.

Hébergement, dans un très beau lieu au pied du massif du plantaurel : *Pour faciliter l'organisation, merci de nous donner votre choix à l'inscription*



Option résidentiel (*à privilégier pour plusieurs jours de stage*)

Nombre de nuitées : _____

Cochez votre choix d'hébergement en chambre à 2 pers. en dortoir en yourte en camping
choix pris en compte par ordre d'inscription

Option non résidentiel

Date :

Signature :