

# STAGE de QIGONG en BRETAGNE

Du samedi 10 au jeudi 15 août 2019

Stage niveau avancé

avec Philippe ASPE,

Directeur pédagogique de l'École du Centre Tao (agrée par la Fédération des Enseignants de Qi Gong et membre de la fédération Sports Pour Tous)



Inscrivez-vous rapidement car le nombre de places est limité à 25 inscrits !

Dans un cadre champêtre, le village vacances de Ker Al Lann, membre de Cap France, est niché dans un parc de 22 hectares, bordé par le lac de Rophemel. Nous serons à un kilomètre des alignements mégalithiques de Lampuy où nous irons également pratiquer. Ker Al Lann est situé à 20 km de Dinan, 40 de Rennes et de St Malo.



SIRET 82961182100010 NAF 9604Z



## Programme :

NB : Les difficultés sont indiquées par le symbole « o »

- ☉ **Petite Circulation Céleste** (*Xiao zhou tian*) :
  - Les séances posturales statiques debout seront de 30 à 45 minutes deux fois par jour.
  - Conserver la concentration mentale et le contrôle respiratoire sur une longue durée.
- ☉ **Qigong des Cinq Animaux** (*Wu Qin Xi*) :
  - Aucune difficulté particulière.
- ☉ **Qigong Spontané des Cinq Animaux** (*Zifa gong*) :
  - Lâcher-prise mental et préparation posturale de 30 minutes environ deux fois par jour. Ensuite, ce n'est que du bonheur !
- ☉ **Exercices de Santé des Ermites et automassages** (*Shan Ren Daoyin*) :
  - Difficultés : aucune ! Juste du plaisir.
- ☉ **Méditation Assise**, matin et soir (*Jing Zuo*) :
  - Lâcher-prise mental et maintien postural.

### Détails :

- ☉ **Petite Circulation Céleste** : nous pratiquerons la forme statique debout qui est exposée dans le livre du Dr Jian Liujun, « Quintessence du qigong ». Le stage permettra de pratiquer chacune des phases importantes de ce qigong et bien les assimiler. Il restera ensuite à chacun de reprendre et poursuivre ce travail personnel qui devra s'étaler sur plusieurs mois.
- ☉ **Qigong des Cinq Animaux** : forme traditionnelle du Quimétao. Avant de pratiquer le qigong spontané il est nécessaire de bien s'imprégner de l'esprit de chacun de ces animaux.
- ☉ **Qigong Spontané des Cinq Animaux** : après une relaxation profonde guidée (*fangsong*) le corps se met à bouger librement. Il s'agit d'un processus énergétique qui réveille les facultés d'auto guérison, libère les tensions, dénoue les blocages, active les méridiens. Nous pratiquerons la forme debout et la forme couchée de ce qigong.
- ☉ **Exercices de Santé des Ermites** : ces exercices étaient pratiqués par les ermites vivant dans les grottes ou les montagnes. Ces exercices de santé (*Daoyin*) très diversifiés présentent à la fois des mouvements en position allongée au sol, des automassages et des étirements avec rétention du souffle et contraction du périnée. Certains de ces exercices sont conseillés pour ceux qui pratiquent le massage qigong abdominal « *Chi Nei Tsang* ».
- ☉ **Méditation Assise** : nous pratiquerons trente minutes le matin avant le petit déjeuner et le soir avant le coucher. La **méditation assise** est pratiquée en Chine depuis 2000 ans au moins, aussi bien par les confucéens, les taoïstes et les bouddhistes. Elle est un des fondements de la philosophie chinoise et a profondément influencé les arts, comme la musique, la peinture, la calligraphie et les arts martiaux.

*Prévoir un coussin ferme et un tapis de sol*

Le programme est non-contractuel : il est donné à titre indicatif et dépend du déroulement du stage et du niveau des stagiaires.



**Arrivée** : samedi 10 août en début d'après-midi.

**Début du stage** : à 15h00. Le repas de midi n'est pas compris dans le stage. Vous pouvez manger sur place en réservant directement auprès de Ker Al Lann ou en apportant votre pique-nique.

**Fin du stage** : jeudi 15 à midi (repas non compris).

**Horaires de pratique** : (donné à titre indicatif)

- Le matin : 7H30/8H00 et 9H30/12H30
- L'après-midi : 15H30/18H30 et 21H15/21H45
- Soit 7H00 par jour et 35H00 au total.

**Tarifs** :

- Option 1 (pension complète + stage) = 687€
- Option 2 (demi-pension + stage) = 612€
- Option 3 (stage seul) = 350€.
- Tarif pour associations, CE, ou entreprises : rajouter 130€. Pas de prise en charge formation continue.

**Adhésion** : Il est nécessaire d'être membre du Centre Tao pour participer à ses activités. Adhésion à rajouter par chèque séparé = 25€. L'adhésion est limitée à 15€ pour les personnes déjà membres d'une fédération de qigong. Gratuit pour les membres de l'École du Centre TAO à jour de leur adhésion.

Conditions générales :

**Règlement** : Au choix. En un ou plusieurs chèques, tous remis à l'inscription. Noter au dos les dates de retrait souhaitées. PayPal : il est possible de régler tout ou partie à : paypal.me/CentreTao. Les Chèques Vacances sont acceptés pour le paiement de l'hébergement uniquement.

**Annulation** : en cas d'annulation supérieure à 30 jours il sera conservé 130€ pour les frais de réservation et de secrétariat. Si l'annulation a lieu moins de 30 jours avant le stage il ne sera procédé à aucun remboursement sauf sur présentation d'un certificat médical. Une autre personne de votre choix pourra toutefois profiter de votre inscription.

**Réductions** : chômeurs, retraités = 25€. Couple = 25€ pour une personne (si les deux sont stagiaires).



Hébergement :

- En bungalows pour 2 ou 3 personnes selon grandeur. Salle de bains (douche) et WC dans chaque bungalow. Une cuisine équipée avec frigo est disponible. Vous pouvez y préparer vos repas si vous le souhaitez.
- Les draps et serviettes sont inclus dans l'hébergement. Torchons et produit vaisselle non fournis.
- En Camping : contactez directement Ker Al Lann pour les tarifs.
- Chambre seule = 15€ de plus par nuit. Si vous venez seul ce choix est fortement recommandé.
- Repas végétariens ou régimes spéciaux sur demande à l'inscription.
- Les changements de formule d'hébergement, de repas, de participation au stage, etc., signalés sur place n'entraîneront aucun remboursement des sommes déjà versées.

Contactez Ker Al Lann : tél : 02 96 83 94 21, E-mail : village.kerallann@wanadoo.fr  
Visitez leur site : kerallann.com/village-vacances  
Ker Al Lann, Lac de Rophemel, 22350 Guitté

## Décharge de Responsabilité

Je, soussigné(e), ....., déclare être titulaire d'une assurance responsabilité civile me couvrant dans la pratique du sport amateur.

Par la présente, j'indique que je décharge les organisateurs et leurs collaborateurs de toute responsabilité et de tous recours légal pour ce qui pourrait advenir en cas d'accident, de blessure, maladie, décès, dommage à ma personne au cours de ce stage, y compris d'éventuelles demandes de remboursements ou d'indemnités. J'assume toute responsabilité à titre personnel, non seulement pour moi-même mais aussi pour mes successeurs, mes assistants, représentants ou mandataires ne pouvant en mon nom attaquer juridiquement les structures organisatrices, leurs soutiens ou collaborateurs. J'accepte et respecte toutes les règles définies par le règlement intérieur de l'École du Centre Tao.

J'accepte que toutes les activités liées à ce stage soient filmées, photographiées et diffusées sur quelque média que ce soit. Je suis d'accord pour que l'École du Centre Tao utilise partiellement ou en totalité mon image, ma voix, mes gestes ou mes photos sur des supports ou vecteurs audio-visuels et je ne leur demanderai aucun frais, indemnité ou dédommagement.

Je déclare que j'ai bien compris le contenu mentionné ci-dessus.

**Mentionner « lu et approuvé », dater et signer**

Date : \_\_\_\_\_ Signature du participant \_\_\_\_\_

## -----BULLETIN D'INSCRIPTION-----

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

CP : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Email (en majuscules svp) : \_\_\_\_\_

Je choisis :

- Option 1 (pension complète + stage) = 687€.
  - Option 2 (demi-pension + stage) = 612€ (précisez votre choix) :
    - Petit déjeuner + déjeuner
    - Petit déjeuner + diner
  - Option 3 (stage seul sans hébergement sur place) = 350€.
  - Associations, CE, entreprises = 130€ à rajouter.
  - Adhésion : 15€ (adhérent d'une fédération de qigong) ou 25€ (non adhérent) = €.
- Gratuit : membre Centre Tao.

Chèques séparés pour l'adhésion et le stage SVP. Merci beaucoup. Chèques à l'ordre de « École du CENTRE TAO ».

Je m'inscris au **stage de qigong du 10 au 15 août 2019** et déclare approuver les conditions générales.

Date et signature : \_\_\_\_\_

