

« École du Centre Tao, 16 route de Vernou, 37210 Vouvray »  
ecoleducentretao@live.fr www.ecoleducentretao.com 06 68 60 69 91



# STAGE de QI GONG

## Dans le Parc naturel de la Brenne

**Du mardi 2 au dimanche 7 août 2022**

STAGE TOUS NIVEAUX

avec

**Philippe ASPE**

Directeur pédagogique de l'École du Centre Tao

Assisté de professeurs de notre école.



**Inscrivez-vous rapidement car le nombre de places est limité !**

Le Domaine de Bellebouche, membre de Cap France est un **village vacances et camping** situé en plein cœur du **Parc naturel Régional de la Brenne**, en région Centre Val de Loire, qui vous accueille sur un **site de 300ha** dont un **étang de 100ha**. Il vous offre la possibilité d'être hébergé au village vacances ou au camping.

Notre école est agréée par la Fédération des Enseignants de Qi Gong et membre de la fédération Sports Pour Tous

## Pour qui ?

Ce stage est idéal pour vous si :

- ☉ Vous n'avez jamais pratiqué le qigong.
- ☉ Vous pratiquez depuis peu ou de manière irrégulière.
- ☉ Vous envisagez de suivre une formation pour devenir professeur de qigong mais vous ne savez pas si cela est fait pour vous.
- ☉ Vous voulez vous resourcer grâce aux méthodes naturelles de ces techniques asiatiques millénaires.

## Programme

- ☉ **Respirations du Qi Gong.**
- ☉ **Marches du Qi Gong :**
  - Marches du Professeur Leung Kok Yuen, maître de médecine chinoise ;
  - Marches de l'arbre de santé pour rééquilibrer yin et yang.
- ☉ **Le Qi Gong des Quatre directions de Mme Guo Lin :** ce qigong est extrêmement apaisant.
- ☉ **L'Arbre de santé et Longévité :** c'est un qi gong méditatif qui se pratique debout, assis ou couché. Cette pratique permet de ressentir « l'état de qi gong » (qi gong tai) ou de relâchement profond (fangsong gong) qui est la base du travail énergétique interne et de renforcer l'énergie vitale (qi).
- ☉ **Qi Gong Articulaire et Automassages** des mains, des pieds et du visage. Ces pratiques sont très recommandées par les maîtres taoïstes.
- ☉ **Initiation à la Méditation Assise :** chaque matin trente minutes avant le petit déjeuner. La méditation assise est pratiquée en Chine depuis plus de 2500 ans. 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 + des vêtements chauds pour la pratique matinale.*



Le programme est non-contractuel : il est donné à titre indicatif et dépend du déroulement du stage, du niveau des stagiaires et des mesures sanitaires en vigueur à la date du stage. Il ne s'agit pas d'une formation professionnelle.

## Lieu du stage

### Domaine de Bellebouche

36290 Mézières en Brenne

02 54 38 28 28

[www.village-vacances-bellebouche.com](http://www.village-vacances-bellebouche.com)



Un accès facile :

- Gare de Châteauroux : 30 km
- A20 : 25 km (sortie 13.1)

## Mesures sanitaires

À la rédaction de ce programme nous ne savons pas quelles seront les mesures sanitaires en vigueur à la date de ce stage d'été 2022. Si les mesures gouvernementales devaient empêcher la tenue de ce stage, toutes les sommes versées seraient remboursées aux stagiaires.

Les mesures sanitaires seront strictement appliquées durant ce stage (respect des distances, gel hydroalcoolique, port du masque en déplacement<sup>1</sup>). À noter que nous avons fait trois stages au mois d'août 2020 et deux en été 2021 chez Cap France en respectant les mesures sanitaires, et que nous n'avons eu aucun cas contact ou de malade suite à ces stages.

En venant à ce stage vous vous engagez à suivre les règles sanitaires en vigueur.

## Assurances

En tant que membre de la fédération Sports Pour Tous, l'association École du Centre Tao est couverte dans toutes ses activités par une assurance responsabilité civile.

Nous avons également souscrit une assurance auprès de Cap France pour nos stages au domaine de Bellebouche.



<sup>1</sup> Nous fournissons le gel hydroalcoolique mais pas les masques.

**Arrivée** : mardi 2 aout 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 du domaine de Bellebouche ou en apportant votre pique-nique.

**Fin du stage** : dimanche 7 aout à midi (repas compris : panier à emporter).

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

- Le matin : 7H30/8H00 (facultatif) et 9H45/12H00.
- L'après-midi : 15H30/18H30.

**Tarifs** :

- Option 1 (pension complète + stage) = 748€.
- Option 2 (demi-pension + stage) = 678€.
- Option 3 (stage seul) = 408€.
- Tarif pour associations, CE, ou entreprises : rajouter 150€.
- Formation continue : pas de prise en charge à la date d'écriture de ce programme.

**Adhésion à l'association** : 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 10€** pour les personnes déjà **membres d'une fédération enseignant le qi gong** (copie de la licence à nous fournir svp). *Gratuit pour les membres de l'École du Centre TAO à jour de leur adhésion 2021/22.*

**Conditions générales** :

**Règlement** : chèques, virement ou chèques vacances. **Chèques** : en un ou plusieurs, tous remis à l'inscription. Notez au dos les dates de retrait souhaitées. Le paiement devra être finalisé avant le début du stage. **Virement bancaire** : nous demander un RIB. 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 (hors cas de force majeure à justifier). Si l'annulation à lieu moins de 30 jours avant le stage il ne sera procédé à aucun remboursement sauf en cas de force majeure à justifier (certificat médical, etc.).

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

**Hébergement** :

- En gîtes de 2 ou 3 chambres (2 lits par chambre). Salle de bains (douche) et WC dans chaque chambre. Une cuisine équipée est disponible dans chaque gîte. Apportez torchons, éponge...
- **Chambre seule = 10€ de plus par nuit. Si vous venez seul ce choix est fortement recommandé !**
- Le linge de toilette et les draps sont inclus dans l'hébergement.
- En **Camping** : voir avec le domaine directement.
- **Repas** végétariens ou régimes spéciaux sur demande à l'inscription (à préciser sur le bulletin).
- Les changements de formule d'hébergement, de repas, de participation au stage, etc., signalés sur place n'entraîneront aucun remboursement des sommes déjà versées.

## 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 :

Né/e le :

Adresse :

CP :

Ville :

Tél. :

Email (en MAJ svp) :

Je choisis :

- Option 1 (pension complète + stage) = 748€.
  - Option 2 (demi-pension + stage) = 678€
  - Option 3 (stage seul sans hébergement sur place ou en camping) = 408€. Camping à régler sur place.
  - **Chambre seule** = 50€ (10€ / nuit).
  - Associations, CE, entreprises = 150€ à rajouter.
  - Adhésion : 10€ (adhérent d'une fédération de qi gong) ou 25€ (non adhérent) = €.
- Gratuit :  
membre du Centre Tao 2021/22.

Chèques à l'ordre de « École du CENTRE TAO ».

Je m'inscris au **stage de qigong du 2 au 7 août 2022** et déclare approuver les conditions générales.

Date et signature :