

« École du Centre Tao »

www.ecoleducentretao.com



Stage de Qigong pour la santé



Méthodes officielles de l'Association Chinoise de Qigong pour la santé

Chinese Health Qigong Association

(Valide pour les passages de grade)

Liu Zi Jue: «Les 6 sons thérapeutiques»

Et

Daoyin Kang Yang Fang : « Warm Up »

Stage de découverte/perfectionnement - du samedi 16 au dimanche 17 septembre 2023

Le Liu Zi Jue est un exercice traditionnel axé sur la respiration. C'est une excellente technique pour entretenir le corps, la santé, tout en renforçant son énergie. Ses mouvements sont lents, gracieux et conviennent aux pratiquants de tout âge quel que soit leur état de santé.

Warm Up est une série d'exercices préparatoires à la pratique du Qigong. Cette méthode est issue des Daoyin Kang Yang et est pratiquée aujourd'hui par des milliers de personnes dans le monde.

STAGE TOUS NIVEAUX

Avec

Marie Souris Romé

Diplômée de l' « International Health Qigong Federation », 3^{ème} Duan,

Et de l' « HXF DKYF International School », 4^{ème} Duan,

Professeur Ecole du Centre Tao

Notre école est agréée par la Fédération des Enseignants de Qi Gong (Union Pro Qi Gong) et membre de la fédération Sports Pour Tous (SPT)

Où ?

Le stage aura lieu dans une belle salle située sur la commune de Vouvray, en région Centre Val de Loire.

Le repas de midi n'est pas compris dans le stage. Vous pouvez vous restaurer sur Vouvray, les commerces sont accessibles à pied depuis la salle en moins de 5 minutes (supermarché, restaurants, boulangeries ou en apportant votre pique-nique).

Pour qui ?

Ce stage est idéal pour vous si :

- ☉ Vous souhaitez découvrir ou approfondir cette méthode.
- ☉ Vous envisagez de vous présenter à un passage de grade de la fédération internationale de Qigong pour la santé.
- ☉ 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 ressourcer grâce aux méthodes naturelles de ces techniques asiatiques millénaires.

Les méthodes :

La série des **Warm Up** est idéale pour la préparation avant la pratique de santé sportive ou de bien-être. Cette série d'exercices se veut progressive dans sa forme et son intensité ce qui apporte une excellente préparation physique et mentale. Les mouvements sont adaptables à tous en fonction des capacités physiques individuelles.

La préparation avant la pratique est essentielle dans les arts énergétiques (et pas seulement !). Cela permet de protéger le corps et d'augmenter les effets de la pratique des Gong Fa (séries/méthodes) sur la santé.

Le **Liu Zi Jue** est basé sur des théories de la médecine traditionnelle chinoise telles que celle du Zangfu (Organes-Entrailles), celle du Jingluo (Méridiens et Vaisseaux), celle du Yin Yang, celle des 5 éléments, et celle du Qi et sang. Cette méthode de Qigong pour la santé régule l'énergie vitale du corps.

Sur le plan physique, cette méthode est très facile et simple à retenir. Les mouvements s'effectuent en coordination avec la respiration et des exercices de prononciation des syllabes Xu, He, Hu, Si, Chui et Xi.

Liu Zi Jue ou « L'art d'expirer en prononçant six sons différents. »

Ces exercices fortifient le système des 5 organes et aide à équilibrer l'énergie et les fonctions des organes internes.

Ce Daoyin est également reconnu pour avoir une action de régulation des émotions et une amélioration significative de la qualité de vie.

Programme et horaires :

Début du stage : samedi à 9h30.

Fin du stage : dimanche à 17h00.

Horaires du samedi :

- Le matin : 9H30/12H30 : présentations (de la technique, des intervenants, de l'école), pratique des premiers mouvements (démonstrations, explications techniques et théoriques),
- Pause repas,
- L'après-midi : 14H00/17H30 : pratique de la posture de l'arbre de santé et de longévité (un peu ! essentiel !) puis suite de la série.

Horaires du dimanche :

- Le matin : 9H00/12H30 : méditation assise (environ 30min), prévoir un coussin ferme et un tapis de sol, révision des mouvements de la veille puis suite de la série,
- Pause repas,
- L'après-midi : 14H00/17H00 : suite et fin de la série.

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.

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. Si les mesures gouvernementales devaient empêcher la tenue de ce stage, toutes les sommes versées seraient remboursées aux stagiaires.

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



Tarifs :

156€ le week-end pour des réservations avant le 1^{er} juillet (cachet de la poste faisant foi) ou 196€ (si inscription après le 1^{er} juillet).

Partenariat :

Ce stage est réalisé en partenariat avec « La Souris Zen ». Cette association vouvrillonne a permis l'organisation de ce stage au bénéfice de ses adhérents dans le cadre de ses activités de promotion du Qi Gong.

Adhésion à l'association : il est nécessaire d'être membre de La Souris Zen pour participer à ses activités.

Adhésion à rajouter par chèque séparé = 20€ pour La Souris Zen, *gratuit pour les membres de La Souris Zen à jour de leur adhésion 2023/24*

L'adhésion est **limitée à 10€** pour les personnes déjà **membres de l'école du Centre Tao** à jour de leur adhésion 2023/24.

Conditions générales :

Règlement : chèques ou virement. **Chèques** : tous remis à l'inscription. **Virement bancaire** : nous demander un RIB.

Annulation : 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.

Contacts :

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez nous joindre :

Marie Romé, Professeur de l'école du Centre Tao, marie_rome@yahoo.fr, 06 60 55 13 93



Page à retourner à : « École du Centre Tao, chez Mme Marie Romé,
16 route de Vernou, 37210 Vouvray »

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 et de La Souris Zen.

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 (inscription avant le 1^{er} juillet) = 156€ **Chèque à l'ordre de « Marie Souris Romé »**
- Option 2 (inscription après le 1^{er} juillet) = 196€ **Chèque à l'ordre de « Marie Souris Romé »**
- Adhésion : 10€ (adhérent de l'école du Centre Tao) ou 20€ (non adhérent) = €.
Gratuit : membre de La Souris Zen 2023/24. **Chèque à l'ordre de « La Souris Zen »**

Je m'inscris au **stage de Qigong pour la santé du 16 au 17 Septembre 2023** et déclare approuver les conditions générales.

Date et signature :