

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



STAGE de YOGA THAI et méditation

Près de Sancerre (18)

samedi 19 et dimanche 20 aout 2023

STAGE TOUS NIVEAUX

avec

Philippe ASPE

Formateur diplômé en Yoga Thaï



Teacher Ong donnant un cours à Chiangmai, Thaïlande

Le stage se déroulera en pleine campagne, à Subligny (18260), avec possibilité de recevoir un soin chamanique ou un massage bien-être Qi Nei Zang.

Pour qui ?

Ce stage est idéal pour vous si :

- ☉ Vous n'avez jamais pratiqué le yoga thaï.
- ☉ Vous connaissez mais souhaitez approfondir.
- ☉ Vous envisagez de suivre une formation pour devenir professeur de yoga thaï mais vous ne savez pas si cela est fait pour vous.
- ☉ Vous voulez vous ressourcer grâce aux méthodes naturelles de ces techniques asiatiques millénaires.



Présentation

Les exercices du Yoga Thai (ou *Rusie Datton*) comprennent une grande variété d'exercices (+ de 120). C'est une discipline millénaire très complète et accessible à tous les publics. Ces exercices sont beaucoup plus proches du qigong chinois que du yoga indien et ne demandent pas de prouesses gymniques particulières. Dans le sud-est asiatique ces techniques sont pratiquées chaque matin dans toutes les écoles de massage avant de commencer les cours. Certains moines bouddhistes, des chamanes ou des tradipraticiens sont également spécialistes de ces techniques de santé dont on peut trouver de nombreuses variantes selon les régions et les pays (Thaïlande, Laos, Cambodge, Myanmar).

Programme du stage

- ☉ **Respirations** : différentes méthodes de respirations seront abordées : naturelle, abdominale, avec rétention, avec blocage du périnée. Le grand principe étant de ne jamais forcer, chacun allant à son rythme.
- ☉ **Automassages** : plusieurs techniques d'automassages du visage, de la tête et de différentes parties du corps seront vues durant le stage.
- ☉ **Postures assises** : birmane, thaïlandaise, japonaise, tailleur, permettant ainsi de renforcer les jambes et assouplir les articulations.
- ☉ **Postures debout** : pour renforcer l'équilibre, expulser les énergies pathogènes, *stretching*...
- ☉ **Postures couchées** : sur le ventre ou le dos, dynamiques ou relaxantes.
- ☉ **Mantras et sons de guérison** : la pratique du yoga thaï s'inscrit dans une démarche spirituelle venant du bouddhisme. Tout comme en Asie, nous pratiquerons chaque jour la récitation de mantras traditionnels. Le son est également utilisé dans certaines postures comme soin énergétique.
- ☉ **Méditation Assise** : la méditation assise est une partie importante de la pratique du yoga thaï.

Nos vidéos de pratique sur YouTube : <https://youtu.be/yGpXIDf2wEw>, <https://youtu.be/qTWVWWajkq4>.

Le programme du stage est non-contractuel : il est donné à titre indicatif et dépend du déroulement du stage et du niveau des stagiaires. Il ne s'agit pas d'une formation professionnelle mais d'un stage.

Début du stage : le samedi 19 août à 9h30. Accueil sur place à partir de 8H00 (petit déjeuner partagé).

Le repas de midi n'est pas compris dans le prix du stage. Apportez votre panier pique-nique et nous partagerons le tout dans la bonne humeur !

Horaires de pratique : (donnés à titre indicatif)

- Samedi : 9H30/12H30 et 14H00/18H00,
- Dimanche : 9H30/12H30 et 14H00/16H30.

Tarifs :

- Particuliers et AE : 160€.
- Pros (associations, CE, ou entreprises) : 190€.
- Pas de prise en charge formation continue (CPF, Qualiopi, Datadock).

Adhésion annuelle à l'association : Il est nécessaire d'être membre du Centre Tao pour participer à ses activités. **Adhésion valable jusqu'au 31.08.2024 à rajouter par chèque séparé = 25€.** L'adhésion est **limitée à 10€** pour les personnes déjà **membres d'une fédération enseignant le qi gong ou le yoga** (copie de la licence à nous fournir svp). *Gratuit pour les membres de l'École du Centre TAO à jour de leur adhésion 2022/23.*

Conditions générales

Règlement : chèques ou virement bancaire. **Chèques** : 3 maximum tous remis à l'inscription. Notez au dos les dates de retrait souhaitées. **Virement bancaire** : nous demander un RIB.

Annulation : en cas d'annulation supérieure à 30 jours il sera conservé 30€ pour les frais (hors cas de force majeure à justifier). Si l'annulation a 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...).

Réductions : chômeurs, retraités = 20€. Couple = 20€ chacun.

Hébergement

Il existe de nombreux gîtes ruraux ou AirBnb dans les environs de Subigny ou à Sancerre même. Pensez à réserver votre hébergement rapidement. Vous souhaitez **dormir sur place** (tente ou sac de couchage) : contactez-nous.

Soin énergétique chamanique et/ou massage Qi Nei Zang

Si vous souhaitez recevoir un soin énergétique téléphonez moi rapidement au 06 68 60 69 91 afin de planifier les séances qui se dérouleront soit le vendredi, avant le stage ou le samedi soir après le stage.

Tarif des séances :

- Soin chamanique avec Sophie : 70€ (50€ si plusieurs personnes en même temps),
- Massage bien-être Qi Nei Zang avec Sophie ou Philippe : 70€.
- Règlement sur place.

Ce stage est un partenariat entre l'Association École du Centre Tao (SIRET 904 962 271 00014 APE 85.51Z) et Philippe Aspe (SIRET 415287 051 00049 APE 85594) autoentrepreneur autorisé à encaisser des chèques à son nom.

Page à retourner par email à ecoleducentretao@live.fr ou courrier postal à :

« École du Centre Tao, chez Mme 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.

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) :

- Particulier = 160€.
 - Pros = 190€.
 - Adhésion annuelle : 10€ (adhérent d'une fédération de qi gong ou de yoga) ou 25€ (non adhérent)
= €.
- Gratuit : membre du Centre Tao 2022/23. Chèque à l'ordre de « École du Centre Tao ».

Chèques pour le stage à l'ordre de « Philippe Aspe ».

Je m'inscris au **stage de Yoga Thai des 19/20 août 2023** et déclare approuver les conditions générales.

Je souhaite réserver un **soin chamanique** ou un **massage Qi Nei Zang** : oui / non.

Date et signature :