



Gîtes de la Prairie de la Bourgeoisie 86240 Iteuil

Hébergement : plus d'infos sur le blog



Gîtes avec 1 chambre double, 1 chambre avec lits superposés et lit gigogne, 1 salle de bain (douche), cuisine, salon, terrasse couverte. A 100 m des commerces et de la halte ferroviaire

Informations & inscriptions :

Bruno Blas

06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

Blog :

<https://assoqigong86.fr>

STAGE DE GUIGEN QIGONG avec le Dr XU Hongtao

**du lundi 20 au vendredi 24 juillet 2020
à Roches-Prémarie (86)**

Pour la première fois en France !

Le Guigen Qigong est une méthode développée par le Professeur XU Hongtao, médecin expert en Qigong et Tuina, ancien chef du département M.T.C. à l'hôpital Xiyuan - Beijing.



Guigen signifie 'retourner à la source' de l'énergie primordiale d'où tout émerge. Le sens global de cet enseignement est donc de restaurer l'harmonie naturelle qui permet à l'ensemble corps-esprit de préserver ou retrouver la santé.

La méthode du Guigen Qigong comporte 6 sections pour réguler les différents organes et méridiens - Rate, Poumons, Reins, Foie et Cœur - qui correspondent aux 5 éléments, terre, métal, eau, bois et feu.

C'est un Qigong esthétique, constitué de mouvements fluides et qui ne nécessitent pas de capacités physiques particulières. Il est donc accessible au plus grand nombre.



Maître XU Hongtao

Médecin avec plus de 30 années d'expérience en hôpital essentiellement dans le domaine de la médecine traditionnelle chinoise (M.T.C.), notamment au sein de l'hôpital Xiyuan de Beijing.

Il a suivi l'enseignement de plusieurs maîtres de Qigong, dont le très réputé Dr ZHAO Guang, fondateur du service de soins par le Qigong à l'hôpital Xiyuan.

Organisation :

L'enseignement se fera du lundi 20 au vendredi 24 juillet, sur environ 6 heures par jour de 9h30 à 12h30 et de 15h00 à 18h00.

Les horaires pourront être adaptés en fonction de la météo, notamment en cas de canicule.

L'accueil est possible le dimanche 19/07 à partir de 17h00 pour les personnes qui arrivent de loin.

Equipement :

Il est nécessaire de prévoir des chaussures réservées à la pratique en intérieur (salle de danse) et également des chaussures pour l'extérieur.

Prévoir également un coussin de méditation et un matelas mousse.

Tarif (coût de l'enseignement):

- 360 € pour les adhérents de l'APQAM

- 400 € pour les « extérieurs »

Lieu du stage :

Salle de danse du complexe sportif des Roches-Prémarie (86340)

ou salle intercommunale de la Prairie de la Bourgeoisie à Iteuil (86240) en fonction du nombre d'inscrits.

Les deux lieux sont à 8 mn de distance en voiture.

L'enseignement du Guigen Qigong

1. Pratique statique, Guigen Méditation

- Posture debout - Posture assise - Posture allongée

2. Pratique en Mouvements

- Section 1 Ciel, Terre et Homme (Régulation globale)
- Section 2 Régulation de la rate et de l'Estomac
- Section 3 Régulation du Poumon et du Gros Intestin
- Section 4 Régulation des Reins et de la Vessie
- Section 5 Régulation du Foie et de la Vésicule Biliaire
- Section 6 Régulation du Cœur et le l'Intestin Grêle

3. La théorie du Guigen Qigong

- Qu'est-ce que le Qi, le Qigong, la thérapie par le Qigong, le Qigong médical ?
- Origine & Développement du Qigong ?
- Le meilleur hôpital est le Vide, pourquoi ? ou pourquoi le but de notre pratique est le Vide ?
- Qu'est-ce que vivre le Dao ?
- Les 3 systèmes médicaux en Chine, et la place de Qigong.

Bulletin d'inscription

NOM - Prénom :

Adresse :

Code postal :..... Ville :

E-mail :

Je m'inscris au stage de Guigen Qigong du 20 au 24 juillet 2020 (arrhes : 120 €)

Je souhaite bénéficier (cocher) :

des déjeuners du lundi au vendredi (montant à préciser, entre 50 et 60 €/pers.)

de l'hébergement en gîte : + 1/2 du montant du séjour

Ci-joint un chèque d'arrhes à l'ordre de l'APQAM

pour le stage 120 €

pour la restauration le midi 25 €

pour l'hébergement €
(arrhes = 1/2 du montant du séjour)

Soit un total de €

En cas, d'annulation, de votre part, les arrhes sont remboursés totalement jusqu'au 15 juin, à 50 % du 16 au 30 juin.

Ils ne sont pas remboursés après le 30 juin.

L'hébergement

Tarifs	4 nuits	5 nuits	6 nuits
chambre individuelle (lit double)	155	180	210
chambre double (lit double ou gigogne)	190	215	255
lit simple (2 à 3 pers. / chambre)	95	110	130

Possibilité de louer des draps (lit simple 5 €, lit double 8 €) et du linge de toilette (2,50 €/par pers.) : prévenir au moins 1 semaine à l'avance.
Forfait ménage selon choix des occupants : 70 €/gîte.

Prévoir un chèque de caution de 100 € lors de l'installation, qui sera rendu en fin de séjour.

Un co-voiturage pour se rendre sur le lieu du stage sera organisé si nécessaire

La restauration

Des repas collectifs seront proposés le midi (traiteur) pour un coût de 10 à 12 €, sur réservation avant le stage. A ce jour, nous étudions encore les propositions de plusieurs prestataires.

Plus de précisions prochainement.

Bulletin d'inscription à renvoyer à
Association Poitevine Qigong & Arts Martiaux
s/c Mairie
21, route de Poitiers
86340 Roches-Prémarie-Andillé