



Stage de Qi Gong

LES GRANDES OIES SAUVAGES

avec Gérard NUNIGE

Week-end du 4 et 5 mars 2023

à la Maison du Kleebach
5 route du Kleebach - 68140 MUNSTER

Contact : Gérard NUNIGE - tél : 06 67 73 33 70

Courriel : gerard.nunige@gmail.com

Site internet : <https://www.gymchinoise.fr>



Votre formateur

Pratique et enseigne le Qi Gong et le Tai Chi depuis plus de 20 ans. Diplômé en Qi Gong de l'Ecole des Temps du Corps à Paris (M^e Ke Wen) et du Centre de Beidaihe en Chine dirigé par Mme Liu Ya Fei. Formé au Tai Chi par Maître Chu King Hung et Thierry Alibert, école TAO. Formation diplômante d'éducateur sportif pour les activités gymniques d'expression et d'entretien de la Fédération Française Sports pour Tous.

Programme du stage (pas de niveau requis)

- ❑ Le **Dayan Qi Gong** ou **Qi Gong des Grandes Oies Sauvages** est un Qi Gong millénaire basé sur l'observation des grandes oies sauvages, oiseaux symboles de longévité et d'harmonie en Chine. Ce Qi Gong aux mouvements énergiques et fluides, délie le corps en supprimant les blocages d'énergie et procure une agréable sensation de bien-être. Votre façon de marcher sera plus souple, légère.
- ❑ Nous pratiquerons aussi des techniques pour aligner les 3 Dan Tian (centres d'énergie et d'équilibre), développer la respiration et des automassages pour fluidifier la circulation de l'énergie dans le corps avec des moments consacrés aux étirements et relaxation sur tapis ou sur chaise.

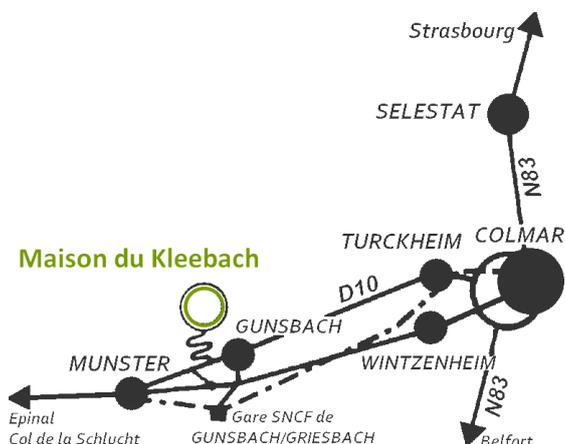
Horaires du stage : Samedi de **14h30 à 18h30** (accueil à partir de **14h**)

Dimanche de **9h30 à 16h** avec pause repas

Prévoir :

- Une tenue souple, une paire de chaussures pour l'intérieur et l'extérieur et un tapis de sol.

Frais pédagogiques pour les cours : 60€



Située en vallée de Munster, en haut de la colline entre Munster et Gumbach, orientée plein sud, la Maison du Kleebach se trouve à 1h 15 de Strasbourg, et à 20 mn de Colmar. Elle est accessible en train par la ligne TER Colmar-Metzeral, arrêt Gumbach ou Munster.

Entièrement rénovée dans le respect de son environnement, la Maison a investi dans les énergies renouvelables : panneaux solaires et chaudière bois.

Les stagiaires réserveront directement leurs repas et/ou hébergement auprès de la

Maison du Kleebach une fois leur inscription au stage effectuée.

Pour tous détails se rendre sur le **site Internet** : <https://www.maisondukleebach.org>

ou **tél. : 03 89 77 75 00**

A titre d'information, voici les tarifs pour les repas et l'hébergement :

- Pension complète (dîner samedi, petit-déjeuner et déjeuner dimanche) :	73,50 €
- Demi-pension :	61,50 €
- Repas seul : déjeuner ou dîner :	20,00 €
- Supplément chambre individuelle :	15,00 €
- Taxe de séjour :	0,80 €

**Bulletin d'inscription au Stage de Qi Gong des Grandes Oies Sauvages
du 4 et 5 mars 2023**

à retourner à Gérard NUNIGE 5 rue de Bergheim 67100 Strasbourg

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

- Je m'inscris au stage **Qi Gong des Grandes Oies Sauvages du 4 et 5 mars 2023.**
Je joins un chèque de **60 €** pour les frais pédagogiques à l'ordre de Gérard NUNIGE
- J'autorise l'utilisation du droit à l'image
- Je prendrai :
- la pension complète
 - la demi-pension
 - le repas du

DATE :

SIGNATURE :