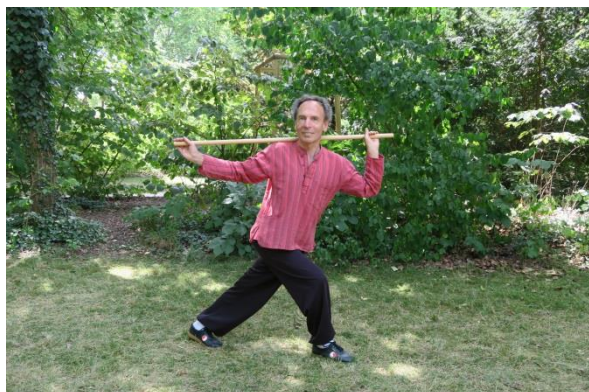




Stage de Qi Gong du Bâton

avec Gérard NUNIGE



Week-end du 9 et 10 juillet 2022

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 : (ouvert à tous – les bâtons sont fournis pour la durée du stage)

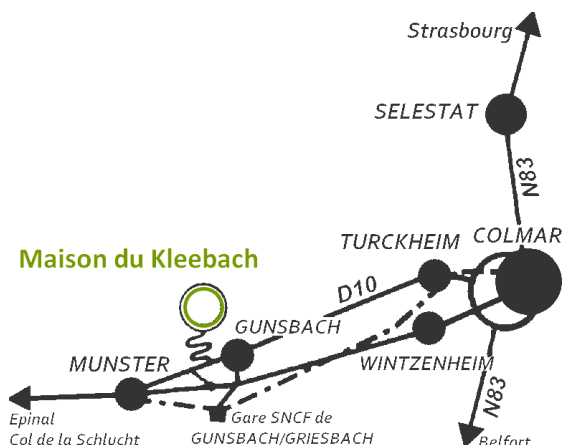
- Ce Qi Gong du Bâton est un Qi Gong de santé qui s'inspire de l'harmonie entre le Yin et le Yang. L'utilisation du bâton amplifie et facilite les mouvements d'extension, de rotation des membres et de la colonne vertébrale. Ils tonifient le corps, fluidifient la circulation de l'énergie et apaisent le mental.
- Nous pratiquerons aussi, avec les bienfaits du "sourire intérieur", les automassages suivant les méridiens d'acupuncture pour bien préparer le corps et l'esprit, accompagnés par des étirements debout et sur tapis.

Horaires du stage : Samedi de 14h30 à 18h30 (accueil à 14h)
Dimanche de 9h30 à 16h avec pause repas

Prévoir :

- Une tenue souple, une paire de chaussures propres pour la salle, des baskets pour pratiquer dehors si la météo est favorable et un tapis de sol pour les étirements et la relaxation.

Frais pédagogiques pour les cours : 60 €



Située en vallée de Munster, en haut de la colline entre Munster et Gunsbach, 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 Gunsbach 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, petit-déjeuner et déjeuner) :	68,50€
- Supplément chambre individuelle :	15,00€
- Taxe de séjour :	0,80€
- Demi-pension sans dîner :	56,50 €
- Repas seul, déjeuner ou dîner :	20,00 €

Bulletin d'inscription au stage de Qi Gong du Bâton les 9 et 10 juillet 2022

à retourner à Gérard NUNIGE 5 rue de Bergheim 67100 Strasbourg

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Courriel : _____

Je m'inscris au stage de Qi Gong du Bâton les 9 et 10 juillet 2022

- 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
 - le déjeuner du dimanche
 - le dîner du samedi et le déjeuner du dimanche
 - le dîner du samedi, le petit déjeuner et le déjeuner du dimanche

DATE :

SIGNATURE :