



Stage Découverte du Tai Chi Style Yang - La Terre

avec Gérard NUNIGE

Lundi 23 mai 14h30 au Mardi 24 mai 16h

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

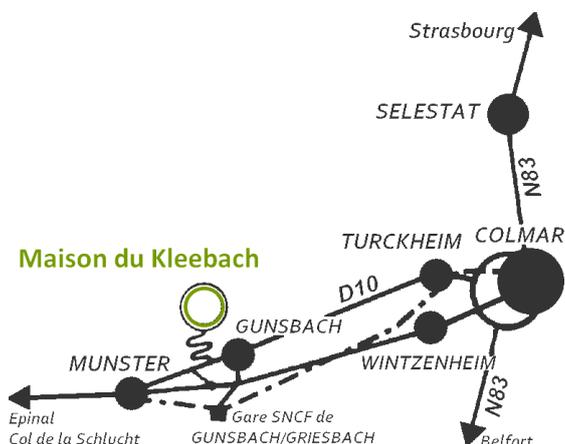
- Vous apprendrez la **marche du Tai Chi** qui renforcera votre enracinement et votre équilibre et facilitera l'apprentissage des **mouvements de la Terre**, lents, fluides, relâchés mais très efficaces pour vous protéger - grâce à votre "**jardin intérieur**" - et vous sentir en harmonie avec la nature et l'environnement. Vous disposerez aussi d'une vidéo qui vous aidera grandement pour la mémorisation.
- 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 : **Lundi de 14 h30 à 18h30** (accueil à 14h)
Mardi de 9h30 à 16h avec pause repas

Prévoir :

- Une tenue souple, une paire de chaussures propres pour l'intérieur, 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 Découverte du Tai Chi les 23 et 24 mai 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 Découverte du Tai Chi les 23 et 24 mai 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 mardi
 - le dîner du lundi et le déjeuner du mardi
 - le dîner du lundi, le petit-déjeuner et le déjeuner du mardi

DATE :

SIGNATURE :