



# Stage de Qi Gong du Bâton

## avec Gérard NUNIGE

**Week-end du 29 et 30 juin 2024**

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](mailto: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'École des Temps du Corps à Paris (M<sup>e</sup> 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 - les bâtons peuvent être prêtés pour la durée du stage)

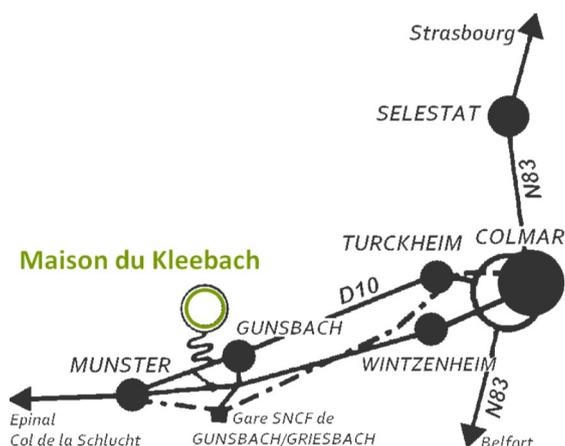
- ❑ Ce **Qi Gong du Bâton** est un Qi Gong de santé qui s'inspire de l'harmonie entre le Yin et le Yang. L'utilisation du bâton amplifie et facilite les mouvements d'extension, de rotation des membres et de la colonne vertébrale. Ils tonifient le corps, fluidifient la circulation de l'énergie et apaisent 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 18h45 avec pause goûter à 16h30 (accueil à partir de 13h45)  
Dimanche de 9h15 à 16h avec pause déjeuner

### 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.