Stage Qi Gong
et Marches de pleine conscience

avec Gérard NUNIGE

Week-end du 23 et 24 octobre 2021

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 (Mme Ke Wen) et du Centre de Beidaihe en Chine dirigé par Mme Liu Ya Fei. Formé au Tai Chi par Maître Chu 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, chacun travaille suivant ses possibilités)

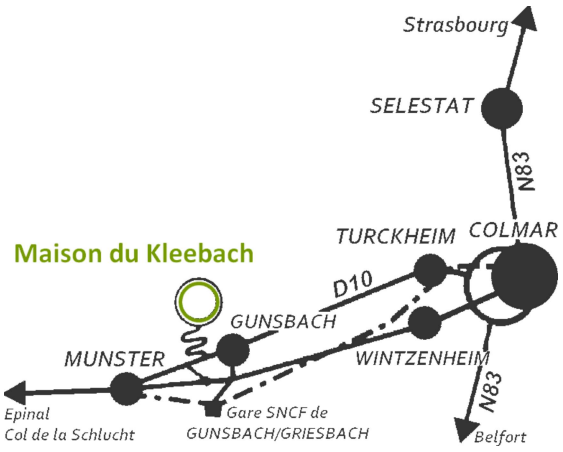
- ❒ Nous étudierons les 6 mouvements de la première partie du **Nei Yang Gong** ou **Qi Gong pour nourrir l'interne** de Mme Liu Ya Fei. Ce Qi Gong nourrit en profondeur les cinq organes à travers des mouvements déliés et harmonieux, appuyés sur un travail respiratoire associé à un profond relâchement : regarder les étoiles en se couchant, le Qi (l'énergie) dessine un arc-en-ciel, le dragon géant plonge dans la mer, se mouvoir dans le cosmos …
- ❒ Nous pratiquerons aussi les **Marches de pleine conscience** qui vous feront découvrir le plaisir de marcher sans fatigue et en toute sécurité :
  - la **Marche Portante** de Jacques-Alain Lachant où vous apprendrez à vous déplacer avec un mouvement fluide, une sensation de légèreté comme si vous dansiez en ménageant votre dos et vos articulations.
  - la **Marche Afghane**, une marche Zen où vous apprendrez à synchroniser votre respiration avec vos pas sur différents rythmes en fonction du terrain.

Horaires du stage : Samedi de 15 h à 18h (accueil à 14h30)
Dimanche de 9h30 à 16h30 avec pause repas

Prévoir :

- pour l'intérieur : une tenue souple, une paire de chaussures propres et un tapis de sol
- pour l'extérieur : une tenue adaptée et des chaussures avec une semelle souple pour mettre en pratique les marches aux alentours de la Maison du Kleebach

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.

…/…

La Maison du Kleebach demande qu'il y ait un minimum de 10 personnes inscrites pour les repas pour mobiliser leur cuisinier.

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 :	0,60€
- Demi-pension sans dîner le samedi :	56,50 €
- Repas seul, déjeuner ou dîner :	18,50 €

La tenue du stage est conditionnée à l'inscription d'un nombre suffisant de participants, évalué dix jours avant le stage. N'attendez pas la dernière minute pour vous inscrire !

Bulletin d'inscription au Stage Qi Gong et Marches de pleine conscience

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 et Marches de pleine conscience » les 23 et 24 octobre 2021**
Je joins un chèque de **60 €** pour les frais pédagogiques à l'ordre de Gérard NUNIGE (encaissé après le stage)

☐ Je prendrai

- ☐ le repas du dimanche midi
- ☐ les repas du samedi soir et du dimanche midi
- ☐ les repas du samedi soir et du dimanche midi et le petit-déjeuner du dimanche

Date : Signature :