



# Stage Qi Gong et Marches de pleine conscience

## avec Gérard NUNIGE



**Lundi 24 et Mardi 25 octobre 2022**

**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'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 : nul besoin de connaître les 2 premières parties et pas de niveau requis, chacun travaille suivant ses possibilités.**

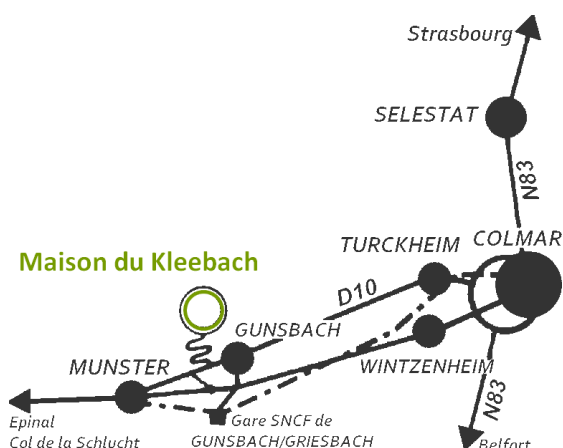
- ☐ Nous étudierons les 6 mouvements de la 3<sup>ème</sup> partie du **Nei Yang Gong** ou **Qi Gong pour nourrir l'interne** de Mme Liu Ya Fei. Ce Qi Gong nourrit en profondeur les cinq organes à travers des mouvements déliés et harmonieux, appuyés sur un travail respiratoire associé à un profond relâchement.
- ☐ 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 dans 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 :** Lundi de 14h30 à 18h30 (accueil à partir de 14h)  
Mardi de 9h30 à 16h 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.

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 le samedi :	56,50 €
- Repas seul, déjeuner ou dîner :	18,50 €

---

**Bulletin d'inscription au Stage Nei Yang Gong 3<sup>ème</sup> partie  
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 » des 24 et 25 octobre 2022**

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 mardi midi

les repas du lundi soir et du mardi midi

la pension complète (nuitée avec dîner lundi, petit-déjeuner et déjeuner mardi)

J'autorise le droit à l'image.

Date :

Signature :