



Stage de Qi Gong avec Gérard NUNIGE



Week-end du 14 et 15 septembre 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

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. Formation diplômante d'éducateur sportif pour les activités gymniques d'expression et d'entretien de la Fédération Sports pour Tous.

Programme du stage : (pas de niveau requis)

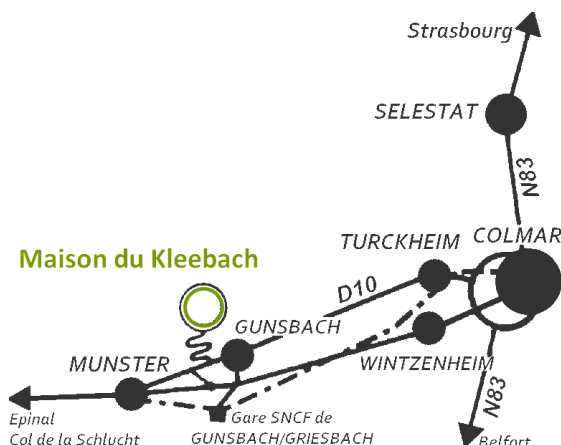
- ❑ Au cours de ce stage nous étudierons le **Qi Gong Taoïste**, le **Qi Gong des 13 Mots** et les **8 Mouvements de Shaolin**. Les 2 Qi Gong vous apporteront la fluidité de tout le corps, comme une danse entre Terre et Ciel qui délie à la fois le corps et le mental. Quant aux 8 mouvements de Shaolin, il s'agit d'une méthode secrète qui favorise la circulation de l'énergie et soulage les problèmes articulaires.
- ❑ 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.

Frais pédagogiques pour les cours : 60 €



Située en vallée de Munster, en haut de la colline entre Munster et Günsbach, 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 Günsbach 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 samedi, petit-déjeuner et déjeuner dimanche) :	77,70 €
- Demi-pension :	65,70 €
- Repas seul : déjeuner ou dîner :	24,00 €
- Supplément chambre individuelle :	15,00 €
- Taxe de séjour :	0,80 €

**Bulletin d'inscription au stage de Qi Gong
du 14 et 15 septembre 2024**

à retourner à Gérard NUNIGE 5 rue de Bergheim 67100 Strasbourg

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Mail : _____

Je m'inscris au stage du 14 et 15 septembre 2024

- ☐ 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 :

- ☐ la pension complète
- ☐ la demi-pension
- ☐ le repas du

DATE :

SIGNATURE :