



Stage de Qi Gong avec Gérard NUNIGE



Votre formateur

Pratique et enseigne le Qi Gong et le Tai Chi depuis plus de 25 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 : (accessible aux débutants)

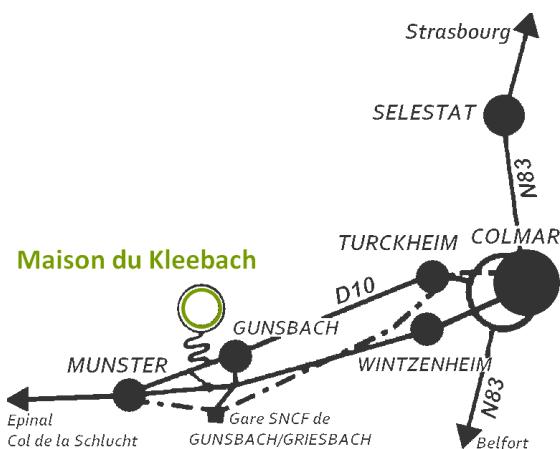
- Nous pratiquerons des mouvements très variés issus de différents Qi Gong et autres Arts Énergétiques Internes pour revitaliser notre corps et notre mental.
- Nous approfondirons la connaissance interne de notre corps avec des exercices de visualisations qui apportent une profonde relaxation et nous irons à la découverte de l'art du souffle et des mudras (signification du mot mudra en sanskrit : « déclencher la joie »). Les mudras sont des gestes et positions précises des mains, doigts et poignets que nous associerons à la respiration.
- Il y aura également des automassages suivant les méridiens d'acupuncture ainsi que 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 : 65 €



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 samedi, petit-déjeuner et déjeuner dimanche) :	89,90 €
- Demi-pension :	78,50 €
- Repas seul : déjeuner ou dîner :	24,00 €
- Supplément chambre individuelle :	15,00 €
- Taxe de séjour :	0,88 €

**Bulletin d'inscription au stage de Qi Gong
du 14 & 15 février 2026 à la Maison du Kleebach**

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 & 15 février 2026

- Je joins un chèque de **65 €** 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 :