

STAGE D'ETE du 27 au 31 JUILLET 2018 MOMIGNIES (CHIMAY) – Belgique

Avec Christian Michel

**Tai Ji Quan - Qi Gong - Travail du Chi (énergie vitale)
Méditation - Relaxation - Respiration - Kiriki-Doux**



PROGRAMME :

Vendredi : la Respiration - les 8 Brocarts et les 11 exercices chinois de santé

Samedi : la Relaxation - les 24 Postures

Dimanche : la Force, le centre du corps, l'enracinement -108 Postures

Lundi : **Matin** : Kiriki-Doux ! Approche dynamique du Tai Ji Quan - **Ap. midi** : Vacances !

Mardi : Techniques vocales de manipulation du Chi - 127 Postures

Tous les soirs : après le souper, méditation et échanges



Au cœur de l'été...

Stage résidentiel de cinq jours pour une immersion de qualité dans la riche pratique de l'Art du Chi, dans un environnement superbe, propice à notre travail...



ASBL L'ART DU CHI-BW-BXL

<http://christian.artduchi.be>

Tél : 0032 67 33 15 50 - christian@artduchi.com

Détails au verso

Stage 27 au 31 juillet 2018 - Momignies (région Chimay) - avec Christian Michel

Asbl l'Art du Chi-BW-Bxl - 0032 67 33 15 50 - christian@artduchi.com - http://christian.artduchi.be

Détails pratiques

Pour être ensemble, créer le groupe, faire une méditation, bien démarrer le stage...

Arrivée jeudi soir 26 juillet vers 18h30-19h. Chacun amène un petit pique-nique, nous serons accueillis avec une petite soupe ou une salade. Si vous arrivez vendredi matin, soyez à l'heure !

Participation partielle possible. Le nombre de places est limité à env. 22 personnes... **réservez sans tarder !**

Priorité sera donnée aux participants qui s'engagent pour la belle aventure du stage complet.

Lieu du stage : La Pilerie 14 - 6590 Momignies - Belgique

Pour nous contacter durant le stage : tél portable Asbl : 0032 473 667 177 (il sera éteint ! Les messages seront relevés une fois par jour au moins).

C'est la campagne : bonnes chaussures, casquette, crème solaire, veste de pluie, anti-moustique...

Pour le travail du Chi : tapis d'exercice confortable, zafu, coussin, banc de méditation, couverture... le confort d'abord !

Horaires : plus ou moins ! 9h30 - 12h30 et 14h30 - 17h30 (repos lundi ap-midi) - Méditation le soir (env. 1/2 heure)

Logement : +- 17 places - Réservez rapidement !

- Chambre « fleurie » 3 lits simples + 1 lit double (140 cm)
- Chambre « rose » 4 lits simples
- Dortoir 3 lits superposés + 2 lits simples
- 2 « bungalows » à 1 lit (grandeur petite cabane à jardin, très rustique ! Pour dépanner ! Pour les ronfleurs !)
- si vous souhaitez plus d'intimité, **vous pouvez amener votre tente**, l'installer où bon vous semble sur ce beau domaine, et utiliser l'infrastructure. Le prix de la pension est légèrement inférieur, voyez plus bas.

Amener : literie, sac de couchage...

Repas : Bio en majorité ! Végétarien possible.

Prix logement/pension/repas isolé :

Formule 1 : pension complète pour le stage complet du jeudi soir ou vendredi matin au mardi fin d'après-midi :

220 € chambre/bungalow - 200 € tente

Formule 2 : pension complète stage partiel : 50 €/nuit-p.déj-dîner-souper — Repas isolé : 10 €/repas

Formule 3 : logement uniquement 30 €/nuit en chambre ou bungalow ou 20 €/nuit en tente

Vous pouvez dans le cas de la formule 3 préparer vos propres repas dans la cuisine commune... avec priorité cependant à l'utilisation de cette cuisine, qui est petite, par la/les personnes responsables de la préparation de nos repas. Etant donné la configuration des lieux, et pour favoriser l'équipe accueillante, nous encourageons vivement les formules 1 ou 2.

La formule 3 reste cependant possible, par ex. pour les personnes ayant un régime alimentaire vraiment particulier.

Prix enseignement : Stage complet du jeudi soir (ou vendredi matin) au mardi : 260 € - À la journée : 60 € (40 € lundi)

LES INSCRIPTIONS SONT ENREGISTRÉES dans l'ordre d'arrivée des bulletins d'inscription ET des virements :

- Arrhes pension : 50 € - **solde à régler sur place auprès de Judith et Sébastien**

- Arrhes enseignement : 100 € - **Solde à virer au plus tard le 18/7**

*Si le montant de votre participation (stage+pension) est inférieur à 150 €, merci de virer le montant exact stage+pension prévu
Aucun remboursement en cas de désistement moins d'une semaine à l'avance*

MONTANTS A VIRER (arrhes pension + arrhes enseignement à l'inscription, puis solde enseignement le 18/7) :

Asbl l'Art du Chi-BW-Bxl : IBAN : BE95 0682 4092 2058 - BIC : GKCCBEBB

BULLETIN D'INSCRIPTION STAGE 27-31JUILLET-2018 MOMIGNIES - ASBL L'ART DU CHI-BW-BXL

Les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée des bulletins (ok par courriel/tél.) et des virements.

NOM : PRENOM :

TEL : COURRIEL :

CODE POSTAL (pour organisation éventuels covoiturages) :

NIVEAU DE PRATIQUE (débutant/24/108/127 Postures) :

ENSEIGNEMENT JE M'INSCRIS POUR :

stage complet arrivée jeudi soir 18h30-19h stage complet arrivée vendredi matin

stage partiel : vendredi 27/7 samedi 28/7 dimanche 29/7 lundi 30/7 mardi 31/7

PENSION/LOGEMENT JE M'INSCRIS POUR :

Formule 1 Formule 2 Formule 3

détaillez (si pas formule 1), y compris repas isolés :

.....
 j'amène ma tente chambre bungalow

JE VIRE LE MONTANT « arrhes pension » + « arrhes enseignement » : DATE :