

PROGRAMME

Journée type :

8h00 Petit déjeuner
9h30 – 10h30 Qi Gong
10h30 – 10h45 pause thé
10h45 – 12h30 Taiji Quan
13h00 Déjeuner
Après-midi libre
18h00 – 19h00 Atelier Taiji Quan
applications/poussée des mains
20h00 Dîner

QI GONG

Avec **Bernard TYWONIAK**

1. Ouverture
Quelques mouvements préparatoires
2. La grue sur un pied
L'aigle ouvre ses ailes
3. 3 emprunts aux « 8 morceaux de soie »
4. Bouger les mains comme des nuages
A la poursuite des nuages
5. Mouvements préparatoires à l'arbre
en cavalier
La posture de l'arbre en cavalier
6. Fermeture : apaiser la terre / éclaircir
le ciel

TAIJI QUAN

Avec **Christophe CHARI**

1. Exercices fondamentaux et travail interne
2. Etude de la *Forme des 13 « postures »*
十三勢 Shísān shì



Le vol oblique



Saisir la queue
de l'oiseau



Coup de Kào



Le simple fouet



Coup de coude



Le poing sous
le coude

Le stage se déroulera en extérieur au sein d'un parc arboré de 7000 m2, disposant d'une salle abritée ouverte sur la verdure.

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ A 30 PARTICIPANTS

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Prénom et nom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

E-mail :

Je ne suis intéressé(e) que par le stage seul et je verse 40 € à titre d'engagement (chèque joint)

Je suis intéressé (e) par le stage et la pension complète et je verse 80 € en acompte à titre d'engagement (chèque joint)
- En chambre de 2
- En chambre de 3
(Rayer les mentions inutiles)

Les arrhes versées sont réputées acquises à l'association en cas de désistement, sauf contrainte justifiée.

Je recevrai, en retour, la confirmation de mon inscription valant reçu.

Je réglerai le solde au premier jour du stage.

Date et Signature :

INFORMATIONS PRATIQUES

Le stage débute le lundi 13 juillet à 9H30, pour finir le vendredi 17 juillet à 12h30.

Les personnes logeant sur place sont attendues le dimanche dans l'après-midi et repartent le samedi dans la matinée.

TARIFS

Forfait stages 130 €

Hébergement en Pension complète :

- En chambre de 3 : **240 €**
- En chambre de 2 : **270 €**
- Camping ou dortoir : **200 €**

Literie et serviettes non fournies (sup. 10 €)

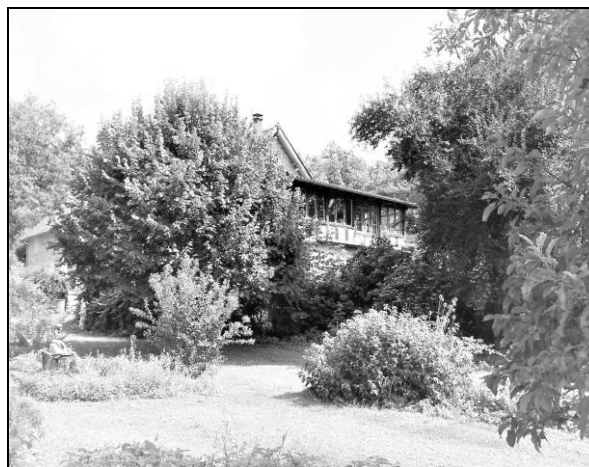
Pour toute information, réservation, contactez l'association « ENTRE CIEL ET TERRE » et envoyez votre inscription aux coordonnées en page de couverture

Nous pouvons venir vous accueillir à la gare de FIGEAC

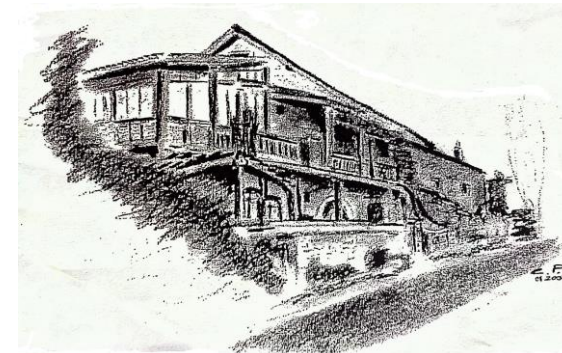
ITINERAIRE EN VOITURE, EN MOTO OU A VELO...

A partir de FIGEAC : « toutes directions », puis « VILLEFRANCHE ». Après le Lot tourner tout de suite à droite vers BALAGUIER D'OLT et CAJARC (D86). Longer le Lot sur 4 km puis laisser BALAGUIER sur la droite et prendre à gauche vers VERNET. Après 1km, à une bifurcation où sont indiqués PRIX et FOISSAC, prendre à gauche. Juste après le virage et une petite côte, la maison est sur la gauche.

Si vous venez de VILLEFRANCHE : sur la D822 juste avant de franchir le Lot, tourner à gauche, prendre la D86 et se conformer aux indications ci-dessus.



ENTRE CIEL



ET TERRE

Propose en Rouergue

STAGE

Du 13 au 17 juillet 2020

Ouvert à tous

Qi Gong

Animé par Bernard Tywoniak
et

TaiJi Quan

Animé par Christophe CHARI

*Association Entre Ciel et Terre
Le Moulin Haut – VERNET LE BAS*

12260 BALAGUIER D'OLT

ciel-et-terre@orange.fr

www.entrecieletterre.fr

Tél : 05 65 80 89 74