

Qi Gong et marche dans la nature

Stage résidentiel au hameau de Nogaret, un beau lieu de nature sur le plateau de l'Escandorgue, à 20 minutes de Lodève (Hérault).



Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong, littéralement « entraînement du Qi », est un art qui nous met en relation avec l'énergie de l'univers autour de nous pour nourrir et renforcer notre énergie interne, l'harmoniser et la faire circuler sans blocages. Cette pratique douce et puissante à la fois favorise en nous santé, vitalité et clarté.

Lorsqu'elles sont vécues dans une juste alternance, la marche et la pratique du Qi Gong se complètent et se fécondent l'une l'autre, tout comme se complètent mouvement et immobilité, action et repos, attention vigilante et détente. Ces trois journées de pratique immergée dans la nature nous permettront de nous relier aux éléments et à l'espace et de nous ressourcer profondément.

Ce stage s'adresse à toute personne désireuse de pratiquer ou de découvrir le Qi Gong. Il sera encadré par Marie-Claude Piel, enseignante diplômée de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques, assistée de Régis Piel, pratiquant de Qi Gong formé à l'Ecole du Qi.



Renseignements et inscriptions : Association Anima - Marie-Claude Piel 07 89 05 10 71

Horaires :

Accueil le **jeudi 2 juin** à partir de 17h. Une première séance de pratique est prévue le soir après le repas. Fin du stage **dimanche 5 juin** à 18h.

Tarif :

Enseignement : 110 € (+adhésion 2022 à l'association Anima : 5 €).

Pension complète : 38 €/jour (soit 114 € du jeudi soir au dimanche après-midi) (+ *adhésion 2022 à l'association Nogarêve* : 10 €).

Prévoir :

Un duvet ou des draps + taie (les couvertures sont fournies), une lampe de poche.

Une tenue souple et confortable pour la pratique.

Des chaussures de marche, un vêtement de pluie, un vêtement chaud.

Un sac à dos de taille moyenne, un chapeau et une gourde, une boîte-repas pour le pique-nique.

Un petit tapis de sol.

Renseignements et inscriptions : Association Anima - Marie-Claude Piel 07 89 05 10 71

Mail : marie-claude.testemale@orange.fr

Concernant le lieu d'hébergement vous trouverez tous les renseignements (et des photos) sur le site <https://nogareve.fr/>

Pour venir :

De Lodève, prendre la direction Lunas/Bédarieux (D142) sur 7 km. Au col, prendre à droite la D138 direction Roqueredonde sur 6 km puis à gauche la route de Joncels sur 4 km jusqu'au carrefour indiquant la Borie Noble à droite. Prendre la direction la Borie Noble et continuer sur 3 km jusqu'à Nogaret. Total 20 km, 25 minutes.

Qi Gong et Marche dans la nature

Stage résidentiel – 2 au 5 juin 2022

Bulletin d'inscription à découper
date limite d'inscription : **19 mai 2022**

Nom **Prénom**.....

Adresse.....

Téléphone.....

Adresse mail

Je m'inscris au stage résidentiel « Qi Gong et Marche dans la nature » du 2 au 5 juin 2022.

Le tarif est de **110 € pour l'enseignement** (+ *adhésion 2022 à l'association Anima* : 5 €) + **114 € pour l'hébergement en pension complète** du jeudi soir au dimanche après-midi, (+ *adhésion 2022 à l'association Nogarêve* : 10 €).

Je joins un chèque d'arrhes de **40 € à l'ordre de l'association Anima** (*non remboursable en cas de désistement moins de 8 jours avant le stage*)

Demande/offre de covoiturage.....

Bulletin à renvoyer avec votre chèque à : Marie-Claude Piel, 786 Chemin du Claux, Hameau du Claux, 34700 Olmet et Villecun.