

# 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 30 mai 2024** à partir de 17h. Une première séance de pratique est prévue le soir après le repas. Fin du stage **dimanche 2 juin** à 18h.

**Tarif :**

Enseignement : 110 € (+adhésion sept 2023 à août 2024 à l'association Anima : 5 €).

Pension complète : 42 €/jour (soit 126 € du jeudi soir au dimanche après-midi) (+ *adhésion 2024 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](mailto: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 :**

Par Lodève : prendre la D35 direction Lunas sur 7 km. Au col de la Baraque, prendre à droite sur 6 km, puis à gauche en descendant direction Joncels sur 4 km ; et enfin à droite vers La Borie Noble. Nogaret est à 1,5 km après la Borie Noble en suivant la petite route. Total 20 km, 25 minutes.

---

## **Qi Gong et Marche dans la nature**

**Stage résidentiel – 30 mai au 2 juin 2024**

**Bulletin d'inscription** à découper  
date limite d'inscription : **2 mai 2024**

**Nom** ..... **Prénom**.....

**Adresse**.....

**Téléphone**.....

**Adresse mail** .....

Je m'inscris au stage résidentiel « Qi Gong et Marche dans la nature » du 30/05 au 2/06 2024.

Le tarif est de **110 € pour l'enseignement** (+ *adhésion 2024 à l'association Anima* : 5 €) + **126 € pour l'hébergement en pension complète** du jeudi soir au dimanche après-midi, (+ *adhésion 2024 à l'association Nogarêve* : 10 €).

Je joins un chèque d'arrhes de **40 € à l'ordre de l'association Nogarêve** (*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.