

Qi Gong et Marche dans la Nature

Stage résidentiel 15-17 septembre 2023

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



Issue 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 deux 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 **vendredi 15 septembre 2023** à partir de 17h. Une première séance de pratique est prévue le soir après le repas. Fin du stage **dimanche 17 septembre** à 16h30.

Tarif :

Enseignement : 75 € (+adhésion 2023 à l'association Anima : 5 €).

Pension complète : 38 €/jour (soit 76 € du vendredi soir au dimanche après-midi) (+ adhésion 2023 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 étanches, 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 jusqu'au carrefour La Fleyssière/La Borie Noble (4 km). Tourner à droite 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 – 15 au 17 septembre 2023

Bulletin d'inscription à découper

date limite d'inscription : **15 août 2023**

Nom **Prénom**.....

Adresse.....

Téléphone.....

Adresse mail

Je m'inscris au stage résidentiel « Qi Gong et marche dans la nature » du 15 au 17 septembre 2023.

Le tarif est de **75 € pour l'enseignement** (+ adhésion 2023 à l'association Anima : 5 €) + **76 € pour l'hébergement en pension complète** du vendredi soir au dimanche après-midi, (+ adhésion 2023 à l'association Nogarêve : 10 €).

Je joins un chèque d'arrhes de **25 € à l'ordre de 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.