

## Stages de QI GONG et BA GUA & QI GONG et TAI JI QUAN(style WU)

Lieu et zone géographique : 26150 ST Andéol en Quint, en face sud du parc naturel du Vercors

### Dates précises:

- dimanche 25 juillet à 18h00 au samedi 31 juillet à 10h00 (Qi-Cong et Ba Gua)
- mercredi 25 août à 18h00 au mardi 31 août après le repas de midi (Qi Cong et Tai Ji Quan)

Nombre de jours : 6

Nombre de nuits : 6

Tarif :

- Enseignement : 380 € incluant le dossier de stage. + l'adhésion à l'association

- Pension complète, en chambre de 2 à 3 personnes : 312 € - chambre individuelle : 362 €

Conditions du tarif : chambres d'hôtes, en pension complète.

Inscription : Arrhes à verser :300 € 1,5 mois avant le stage à l'ordre de l'Association « Miao Mer Veille »

### Descriptif complet :

Les traditions du Qi Gong de la verticalité et du Ba Gua Zhang nous offrent leur précieuse expérience pour accorder progressivement notre structure corporelle dans sa verticalité (Qi Gong ) et dans les 8 directions du bassin profond (Ba Gua).

L'enchaînement des mouvements du Tai Ji Quan propose à nos tissus directions, étirements, rythmes et synchronisations telle une écriture musicale pleine de vie et d'équilibre.

Ces pratiques occuperont la matinée et seront accompagnées de décoctions traditionnelles.

L'après midi «Accord et résonance » seront explorés à travers :

\*La médecine préventive traditionnelle chinoise : Le corps microcosme dans le macrocosme : il abrite sources, rivières, montagnes,étoiles,...Cycles saisonniers et points saisonniers ou points racine : pts Ben. Repérages et ponctuations.

\* Assise et placement de la voix par la pratique des traditions du récit, chant, comptines et poésie.

\* La pleine nature : Tout autour du hameau et sur le plateau du Vercors la nature est belle et sauvage. Nous pourrons y puiser notre inspiration en y pratiquant, en marchant, en la contemplant.

Nombre de participants : 8 à 12 max.

### Nos coordonnées :

La lune en bouche – Ribière - 26150 St Andéol en Quint

[laluneenbouche@free.fr](mailto:laluneenbouche@free.fr) - [www.valleedequint.com/hebergement.htm](http://www.valleedequint.com/hebergement.htm)

Tel : +33.(0)475.21 26 34 - Fax : +33.(0)951.21 26 34

Les formateurs :

Association Miao -Mer Veille - 06 07 47 77 51 [miaomerveille@free.fr](mailto:miaomerveille@free.fr)

*Accorder le corps, libérer ses espaces de résonance pour que, tel un ruisseau, il murmure encore le temps de la parfaite légèreté et puisse révéler sa sagesse vivante et toute sa poésie.*

