



## Modalités des stages de Qi Gong 2016-17

Animés par Claudine Pinier

A conserver par vos soins



Qi Nature Anjou

Association les Z'Arpètes

L'accueil s'effectue 10 minutes avant le stage. Prévoir une tenue et chaussures souples ainsi qu'une bouteille d'eau et un manche à balai pour le stage bâton !

Il y aura alternance entre des apports théoriques et la pratique.

Une pause est prévue par ½ journée. Vous êtes invités à apporter boissons, gâteaux ou autres plaisirs sucrés à partager.

Le remboursement sera possible seulement en cas de force majeure (sur justificatif médical). 8 jours avant le stage aucun remboursement possible.

Inscription possible pour 1 ou plusieurs stages - Un stage peut être annulé dans le cas où il y a moins de 6 inscrits. Ouvert à tous, places limitées - salle de la Bergerie (proche de la piscine) ou salle Pilsko (près du cinéma) à Montjean/Loire.

Formulaire à retourner dès maintenant avec votre règlement : (1 chèque par stage qui sera débité juste avant ou après la date du stage correspondant, à libeller à l'ordre de «Qi Nature Anjou». A donner ou envoyer à Claudine Pinier – 6 rue du Colonel- 49190 Denée (tel : 06 81 74 91 35) ou au bureau Les Z'Arpètes, 3 rue de la Mairie Montjean sur Loire 49570 Mauges sur Loire.

Programme des stages :

\*Qi Gong santé série «les 5 animaux - Wu Qin Xi» samedi 26 novembre 2016 (1ère partie) et samedi 28 janvier 2017 (2ème partie)

\*Qi Gong santé série «Qi Gong bâton -Tai Ji Yang Sheng Zhang» samedi 4 mars 2017 (1ère partie) et samedi 13 mai 2017 (2ème partie) de 14h30 à 17h30

✂-----

### Formulaire d'inscription (1 par personne) (A remettre avec votre règlement)

Nom :.....Prénom :.....

Adresse :.....

Tel : .....Email :.....

Cochez les cases des dates de stages auxquelles vous vous inscrivez :

- Sam 26/11/16 - 14H30 à 17H30 Wu Qin Xi 1ère partie
- Sam 28/01/17 - 14H30 à 17H30 Wu Qin Xi 2ème partie
- Sam 04/03/17 - 14H30 à 17H30 Qi Gong bâton 1ère partie
- Sam 13/05/17 - 14H30 à 17H30 Qi Gong bâton 2ème partie

Coût :

- 30€ le stage pour les adhérents de l'association Les Z'Arpètes
- + 3 € par formulaire d'inscription pour les non adhérents à l'association les Z'Arpètes

TOTAL : ..... X ..... (Nombre de stage de ½ journée) = .....€

Je soussigné(e) M.....reconnais avoir pris connaissance des modalités des stages et les accepte.

Fait à :

Le :

Signature

## STAGES QI GONG Saison 2016-17 animés par Claudine Pinier, Professeur diplômée et certifiée

### Programme

---

- **le Qi Gong santé** Il en existe 9 séries, intégrant culture, sport et Médecine Traditionnelle Chinoise. Pratiquer de façon régulière ce Qi Gong contribue à la prévention de la santé. Il régule les émotions, réactive le Qi et développe notre potentiel physique. Formée à 2 d'entre elles, je vous initierai à la Possonnière à Montjean et à Denée à celles ci :

**La série du Jeu des 5 animaux « Wu Qin Xi »** . Ce Qi Gong ancestral est constitué de 2 mouvements thématiques inspirés des attitudes de 5 animaux : le tigre, le cerf, l'ours, le singe et l'oiseau. L'enseignement de cette série est divisé en 2 parties (2 stages). Il est adapté à tous.

**La série du Qi Gong bâton « Tai Ji Yang Sheng Zhang »** Une belle série ancestrale de 8 mouvements harmonisant le Yin et le Yang, le corps et l'esprit, le corps et le bâton. Le bâton est conçu comme le prolongement de nos bras. La taille est l'axe de toutes ces combinaisons de mouvements du corps, du bâton et des massages. Ce Qi Gong développe la fluidité et la souplesse.. Pour s'initier à toute la série il est recommandé de faire les 3 stages de 3H

- **Qi Gong EE Tong**, à Denée et à St Georges/L  
Se sont 7 techniques de conduite du Qi Interne dont le processus de relaxation. Les mouvements sont lents avec déplacements ou des postures en statique et des auto massages. Il est recommandé de faire la journée entière pour apprendre toute la série et si possible les 2 stages qui y sont dédiés pour appréhender le bénéfice de relaxation interne.
- **Qi Gong et fluidité dans le mouvement dansé** : à la Cité – Angers  
Différents exercices d'ancrage, de mise dans l'espace, seul et à 2 pour créer la confiance, le lâcher prise et la créativité. Évolution du mouvement dansé inspiré du Qi Gong pour développer la fluidité et la spontanéité.
- **Méditation** : à la Cité – Angers et à Denée  
différentes techniques seront utilisées pour renforcer le calme intérieur et développer le Qi Interne. Exercices aussi bien en mouvement qu'en statique et dans différentes postures : debout, assise et allongée

### Calendrier

---

- **QI GONG SANTE / Le Jeu des 5 animaux**  
1ère partie samedi 26 /11 la Possonnière 9H30/12H30 - Montjean/L 14H30/17H30  
2ème partie Samedi 28/11 la Possonnière 9H30/12H30 - Montjean/L 14H30/17H30
- **QI GONG SANTE / Qi Gong bâton**  
1ère partie samedi 4/3 la Possonnière 9H30/12H30 - Montjean/L 14H30/17H30  
2ème partie samedi 29/4 Denée 9H30/12H30  
2ème partie Samedi 13/5 la Possonnière 9H30/12H30 - Montjean/L 14H30/17H30
- **QI GONG et fluidité dans le mouvement dansé**  
Samedi 10/12 et Samedi 7 /1 Angers, la Cité de 9H30 à 12H30
- **Méditation**  
Samedi 10/12 et Samedi 7 /1 Angers, la Cité de 14H à 17H  
Samedi 29/4 Denée de 14H à 17H
- **Qi Gong EE Tong**  
Dimanche 15 janvier à Denée 9H30/12H30 et 14H/17H  
Samedi 18 Mars à St Georges/L 9H30/12H30 et 14H/17H

### Tarifs

---

30€ stage de 3H (½ journée) + 3€ pour les non adhérents à l'association qui nous reçoit  
52€ stage de 6H (journée)+ 3€ pour les non adhérents à l'association qui nous reçoit

### Inscription / Information

---

Inscription et règlement à envoyer chez Claudine Pinier au 6 rue du Colonel 49190 Denée  
Tel : 06 81 74 91 35 // [contact@qinatureanjou.com](mailto:contact@qinatureanjou.com) ou à donner aux responsables des associations organisatrices