Terre de JADE



QI GONG
TAI JI QUAN
CHAN

STAGE :
ST JACUT DE LA MEI
3,4,5,6 JUIN 2016



Enseignant : Pierre LALLEMAND. Kinésithérapeute, Ostéopathe, Diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise, de l'Association les Temps du Corps, de l'Université d'Education Physique de Pékin et du Centre National de Qi Gong de Bedaihe (Chine). Il est Moniteur Fédéral de Tai Ji Quan et élève de Maître Yang Jwing Ming.

Bonjour à Tous,
Cette Année nous renouons avec ce magnifique endroit qui a su nous accueillir si chaleureusement.
Ne tardez pas à vous inscrire, les places sont limitées à 20, les salles et chambres sont déjà retenues.
Seule la pension est payante, les cours seront gratuits excepté pour les NON ADHERENTS à notre association.

Concernant le matériel :

- Carnets et stylos évidemment
- Zafu ou couverture et **vêtements chauds** (nous pratiquerons tôt le matin 6h30) avant le petit déjeuner**. Il fait frais en juin à ST JACUT. Il est plus facile de se dévêtir que de pratiquer en ayant froid.**
- Chaussures souples d'extérieur.
-

PROGRAMME DE NOTRE ACTIVITE :
ARRIVEE: vendredi 3juin 2016 13h30.
DEPART: lundi après le repas de midi (chambre à rendre au plus tard à 10h.
GI GONG du Long Fleuve de Maître ZHOU YI : ce magnifique enchaînement est à pratiquer en extérieur (enchaînement et développement).
KUAN YIN SITTING QI GONG de Maître LI JUN FENG il se pratique assis sur ZAFU (coussin de méditation) ou sur une couverture pliée et donnera suite à une pratique de relaxation et/ou de méditation **CHAN.**
TAI JI QUAN Style Yang ou style Doux de Maître YANG JWING MING.
Nous verrons les mouvements de la 2ème partie du long enchaînement et leurs applications martiales.
Nous pratiquerons soit dans les jardins de l'abbaye, soit sur la falaise qui surplombe la mer, soit sur la plage.
En cas de mauvais temps nous avons réservé une salle de pratique.

✂

……

Fiche d'inscription : avant fin Février

Nom :……
Prénom :……
Tel :……
Mail :……..
Les arrhes : 50 euros encaissées à l'inscription.
Le solde : **158 euros** payé à l'inscription et encaissé début avril.
Total : **208 euros en Pension Complète**.

Pour les NON ADHERENTS de notre Association, rajouter 90 euros.
Paiement par chèque à l'ordre de : Association Terre de Jade
Contact : Nelly LANGLOIS (Secrétaire) : nelly.langlois@orange.fr