

LIEU DU STAGE



Le Bol vert est un centre de tourisme et loisirs situé dans le Parc Naturel Régional de l'Avesnois, dans une ancienne verrerie du XIXème Siècle. C'est un site de l'Etablissement et Service d'Aide par le Travail, géré par l'Association *la Maison des Enfants* à Trélon



Adresse : Rue Clavon-Collignon - BP 16 - 59132 Trélon
(à environ 1h30 de voiture de la métropole lilloise)

Covoiturage organisé au départ de Lille

Pour tout renseignement, contacter :

Association Zhou Shang Yuan

Florence Ebel

07 87 75 02 78

ebelflorence@yahoo.fr

STAGE de ZHI NENG QI GONG (Qi Gong de la Sagesse)

Du 18 au 20 septembre 2020



à **Trélon** (Avesnois)

Stage organisé par l'association
Zhou Shang Yuan

Animé par Philippe Lingée



PROGRAMME

Ce stage s'adresse aux pratiquants des associations *Zhou Shang Yuan* et *Pearl d'Asie* ayant au moins un an de pratique assidue du Zhi Neng Qi Gong, et à jour de leur cotisation pour l'année 2020-2021.

Ce sera l'occasion d'approfondir la pratique et la théorie du Qi Gong de la Sagesse autour des méthodes principales et des méditations.

Horaires :

7h-8h : pratique

8h15 : petit déjeuner

9h15-12h15 : pratique et théorie avec pause en milieu de matinée

12h30 : déjeuner

15h-18h : pratique et théorie avec pause en milieu d'après-midi

19h : dîner

Les pauses « thé » seront offertes par l'association !

→Vendredi : dîner à 20h

→Dimanche : arrêt à 17h

Apporter des vêtements souples et chauds pour la pratique qui se fera en intérieur (gymnase) et en extérieur si le temps le permet.

Prévoir aussi d'apporter coussins de méditation et tapis de sol pour les méditations.

IMPORTANT

**Le nombre de place à ce stage est
limité à 18 personnes.**

L'inscription se fera par ordre d'arrivée.

FRAIS Hébergement-pension

❖ **130 €** : normal

❖ **110 €** : réduit pour les étudiants et les demandeurs d'emploi

Le prix comprend les frais d'hébergement et la pension complète, du vendredi soir jusqu'au dimanche après-midi.

FRAIS pédagogique

❖ **90 €** : normal

❖ **70 €** : réduit pour les étudiants et les demandeurs d'emploi

CONDITIONS D'HÉBERGEMENT

L'hébergement est prévu dans les gîtes du Bol vert, dans des chambres de 1 à 4 personnes.

Indiquez vos préférences au moment de la réservation. Nous essaierons de les satisfaire dans la mesure du possible en tenant compte de l'ordre d'arrivée des inscriptions.

Si vous devez bénéficier d'un régime alimentaire spécifique (régime végétarien, intolérances, etc...), indiquez-le sur la fiche de réservation.

Le linge de lit est fourni par le gîte mais non le linge de toilette.

Pour vous inscrire, envoyez votre bulletin d'inscription accompagné du règlement dès que possible et avant le 31 août à l'adresse suivante :

Association Zhou Shang Yuan

100, avenue Charles Saint-Venant - 59155 Fâches –Thumesnil