

Le Qi Gong est un art chinois ancestral qui consiste à effectuer des mouvements déterminés en utilisant la respiration et la concentration. Il permet d'entretenir sa santé, de diminuer le stress, d'améliorer la connaissance de soi. C'est une pratique intensive du Qi Gong depuis l'enfance, ainsi que ses connaissances en médecine traditionnelle chinoise et en médecine occidentale qui ont amené le Dr LIU Dong à concevoir sa propre méthode. A vertu curative, la méthode LIU Dong considère également le Qi Gong comme une philosophie de vie, l'art de parvenir à la maîtrise de soi, la Voie du Calme.



Pour tout renseignement, téléphonez au **07.45.24.83.67**
le **mardi de 14h/18h et jeudi de 13h/17h** ou écrivez à
contact@lingui.fr

Stage d'été

Qi Gong à *Goutelas*

du 16 au 19 août 2024
avec Liu Dong

Diplômé de la Faculté de Médecine Chinoise de Pékin
Enseignant à UCLA (USA)
Chargé de cours préparatoires au doctorat

Programme

- Qi gong du Nei Yang Gong pour le Cœur et le Rein. Ce Qi gong renforce les os et les tendons, tonifie les quatre membres, régularise les organes et les entrailles, harmonise l'énergie et le sang.

- Xi Xi Hu, Qi gong de la marche

- Méditation Mille mains de Bouddha, méthode de mudras

Horaires (à titre indicatif, ils seront précisés ultérieurement) : 1er jour

(vendredi 16 août) : 15h à 20h.

dernier jour (lundi 19 août) : 9h à 12h

jours intermédiaires : 9h30 à 12h30 et 15h30 à 18h30.

Le coût du stage d'été en présentiel à Goutelas est de 380€ (hors frais de séjour, transport et cotisation)

Je m'inscris au **stage d'été 16 - 19 août 2024 à Goutelas**

Je verse 200€ d'arrhes par personne et le solde au plus tard le 1er août, ainsi que les 20€ de cotisation 2024.

Bulletin et arrhes sont à retourner à Ling Gui – 9 allée des grès - 95640 Marines

Nom, prénom :

Email :

Téléphone :

Pour votre hébergement, partie à envoyer avec votre paiement au centre culturel de Goutelas

Nom, prénom :

Email :

Téléphone :

Séjour du vendredi 16 août au lundi 19 août 2024 (soit 3 nuits). Tarifs 2023 sont indiqués TTC et par personne :

o Pension complète en chambre double : 270€

o Externat avec tous les repas (déjeuner, dîner et sans hébergement) : 170€

o Externat avec le repas du midi (sans dîner et sans hébergement) : 130€

o Externat complet (sans repas et sans hébergement) : 75€.

Formule obligatoire pour un stage sans hébergement

o Hébergement pour une nuit supplémentaire : 40€

Centre culturel de Goutelas

Château de Goutelas - 42130 Marcoux

04.77.97.35.42

Par Boën-sur-Lignon (à 80 km de Lyon, à 440 km de Paris) :

Gare SNCF de Boën, sur la ligne Clermont-Ferrand / St Etienne (gare à 5 km du Chateau).

Vous pouvez réserver un taxi pour accéder au château en téléphonant à Mr Gaumon : 04.77.24.22.22 ou Mr Lapend : 04.77.24.02.68.