



L'Atelier Qiétude organise des cours hebdomadaires, des stages et des retraites d'été résidentielles sur Nantes et sa région afin de diffuser et promouvoir le Qi Gong traditionnel.

Les professeurs sont diplômés de la **FEQGAE** (Fédération des Enseignants de Qi Gong Art Energétique).

Le site de L'Atelier Qiétude, [www.cours-qigong.fr](http://www.cours-qigong.fr), propose des articles (plus d'une centaine à ce jour) en libre accès pour le grand public et d'autres privés dédiés à ses adhérents actifs.

L'Atelier Qiétude invite également régulièrement des experts de renommée internationale.

Vous êtes passionnés comme nous par les arts internes chinois ou vous souhaitez les découvrir ? Rejoignez-nous à tout moment pour goûter en toute simplicité à ces disciplines plusieurs fois millénaires.

## RENSEIGNEMENTS

ATELIER QIETUDE

06 42 91 77 20

[www.cours-qigong.fr](http://www.cours-qigong.fr)



# STAGES QI GONG 2017 - 2018



## VOS INFORMATIONS

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Portable : \_\_\_\_\_

Fixe : \_\_\_\_\_

Profession : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Email (EN CAPITALES) : \_\_\_\_\_

- Avez-vous déjà pratiqué le Qi Gong, si oui combien de temps ?
- Avez-vous des problèmes de santé ?
- Comment nous avez-vous connus ?

Signature & date



## INSCRIPTION STAGES

### FAN SONG GONG

Date : 10 décembre 2017

Horaires : 10.00 - 18.00

Tarif : 75 euros / 1 jour + 10 € si non-adhérent

Je joins 1 chèque d'arrhes de 50 euros

### LES TRESORS DU YANG SHENG

Date : 17 & 18 mars 2018

Horaires : 10.00 - 18.00

Tarif : 150 euros / 2 jour + 10 € si non-adhérent

Je joins 1 chèque d'arrhes de 75 euros

### LA POSTURE DE L'ARBRE

Date : 27 mai 2018

Horaires : 10.00 - 18.00

Tarif : 75 euros / 1 jour + 10 € si non-adhérent

Je joins 1 chèque d'arrhes de 50 euros

*L'inscription est ferme et définitive à réception des arrhes. En cas d'annulation du fait de l'organisateur, celui-ci s'engage à rembourser les arrhes versées. - 20% pour demandeurs d'emploi et étudiants (sur justificatif).  
Chèques vacances acceptés.*

MERCI DE RENVOYER VOTRE RÈGLEMENT À :

### ATELIER QIÉTUDE

6, avenue des Nèfles

44300 Nantes

## 2017-2018

### FAN SONG GONG ou l'art de dissoudre les tensions

Dans la vision chinoise, le mot « **relâcher** » Song 松 implique des notions subtiles. C'est un état dans lequel on est effectivement détendu, où les effets du **stress** sont minimisés voire éliminés, mais c'est également un état de vigilance et d'attention, source de ressourcement. Le contenu de ce stage constitue la base essentielle de tous les arts taoïstes de santé chinois. C'est donc un module recommandé tant pour les débutants que pour les personnes plus chevronnées...

### LES TRESORS DU YANG SHENG ou l'art de préserver la Vie

Le **Yang Sheng** (protéger la Vie) est à l'origine des arts de préservation de la santé dans la culture chinoise. Lors de ce stage tant théorique que pratique, vous pourrez découvrir des méthodes ancestrales qui incluent des **conseils diététiques**, des **pratiques saisonnières** et des **étirements spécifiques** (Daoyin) pour vous harmoniser tout au long de l'année avec la Nature. Ce stage est ouvert à toutes et tous, même si vous n'avez jamais pratiqué le Qi Gong...

### LA POSTURE DE L'ARBRE ou Zhan Zhuang Gong

**Zhan Zhuang Gong** est au coeur de la pratique du Qi Gong. Cet exercice unique et remarquable permet d'intégrer les **3 composants essentiels** de la pratique du Qi Gong : posture + respiration + intention. Ce triptyque est un reflet des 3 trésors, 三寶 San Bao, de la tradition alchimique taoïste. Ce stage est dédié à l'ouverture des portes d'énergies (Qi Men), au travers du travail postural et d'une série de mouvements pour sentir le Qi ou force vitale...

Animés par Mohammed Saïah