

# Qi Gong En Campagne - Stage 25/26 juillet 2020

*À printemps exceptionnel, stage d'été exceptionnel  
dans des conditions exceptionnelles !*

Après la période que nous venons de traverser notre rate a été mise à rude épreuve. En effet, pour la Médecine Traditionnelle Chinoise, anxiété, souci, excès de réflexion nuisent à la rate. Malgré tous nos efforts, les désordres alimentaires et la perte de masse musculaire, tous deux régis par la rate selon la loi des Cinq Eléments, nous ont peut être affaiblis pendant cette période de confinement.

Pour une remise en forme progressive, l'association Les Cinq Eléments vous propose un stage de Qi Gong en campagne en Normandie.

Les 25 et 26 juillet, dans une ambiance détendue et conviviale nous pratiquerons la marche thérapeutique Xi Xi Hu et nous aborderons une nouvelle méthode de qi gong : Le Qi Gong de l'Arc-En-Ciel.

## *Le Qi Gong*

Le Qi Gong de l'Arc-En-Ciel pratiqué au sol, sur un tapis, travaille plus spécifiquement notre organe lymphoïde pour renforcer le système immunitaire.

Cette méthode favorise la détente du dos, agit sur les muscles profonds ainsi que la ceinture abdominale et développe la confiance en soi.

L'esprit de la rate est le Yi, l'intention.

On a coutume de dire « Yi Dao Qi Dao » : « où va l'intention va la Qi ». C'est l'intention qui guide le Qi.

Cette pratique qui s'adresse à tous, débutants comme avancés, entraîne à guider le Qi dans les méridiens grâce à un travail de concentration et d'intentionnalité. Elle prépare le corps au maintien de postures de méditation pour favoriser l'élévation spirituelle.

A la fin de la pratique le sang circule harmonieusement dans tout le corps.

L'énergie défensive (Wei Qi, notre immunité) est activée dans les méridiens yang à la surface du corps. L'esprit est clair, vif.

La marche thérapeutique Xi Xi Hu est une forme de Qi Gong bien spécifique. Elle harmonise le mouvement de la marche (bras et jambes) avec le rythme de la respiration. Cette association régularise l'activité des cinq organes (coeur, poumons, rate, foie, reins) et active la circulation du Qi permettant une purification profonde du corps en chassant le trop plein émotionnel. Après la pratique, l'esprit est nettoyé, calme.

Nous adapterons cette pratique aux contraintes sanitaires actuelles.

## *Le lieu*

La Jaunière (61120 Neuville sur Touques) nous accueille dans un écrin de verdure aux coeur des terres normandes. Une ravissante grange rénovée disposant d'une magnifique salle de 150m2 abritera notre pratique.

A l'étage, des chambres et salles de bain collectives sont mises à notre disposition sans supplément de frais, dans la limite des places disponibles. En effet, pour garantir de bonnes conditions sanitaires, l'accueil a été adapté : le nombre de stagiaires est limité et est supérieur au nombre de lits car le nombre par chambre a été abaissé à deux ou trois selon la taille de la chambre.

## *Déroulement du stage*

L'association veillera au bon respect des règles sanitaires en vigueur. **Apporter ses propres masques.**

Samedi : 13h : Accueil stagiaires, installations dans les chambres. 14h30-17h30 : pratique

19h-21h : repas. 21-22h : veillée méditation - relaxation

Dimanche : 8h30 : petit-déjeuner 10h-12h30 : pratique. 12h30-14h30 : repas. 14h30-17h : pratique

Chaque demi-journée de pratique comportera une pause où des boissons et collations vous seront proposées.

Pour la pratique **apporter un tapis de sol, un coussin de méditation (sinon chaise à disposition), un plaid (ou le duvet du coucher) et une étole pour couvrir les jambes lors de la méditation.**

## *Les repas*

L'association prend en charge la logistique des collations, petit-déjeuner, dîner et déjeuner.

Le déjeuner sera végétarien et comportera des plats sans gluten.

## *La nuitée*

Hébergement en chambres collectives : **Impérativement apporter un drap-housse, une taie d'oreiller, un duvet et ses affaires de toilette.**

Merci de préciser dans le bulletin si vous ne souhaitez pas en bénéficier.

## *Tarifs*

Accès à la salle, collations pauses, dîner du samedi soir, petit déjeuner et déjeuner du dimanche, enseignement du Qi Gong : 120€

## *Dossier d'inscription*

Les dossiers seront traités par ordre d'arrivée et l'attribution des chambres également.

Tout dossier incomplet sera mis en attente. Les bulletins, certificat médical autorisant la reprise du Qi Gong post-confinement, règlement en chèque à l'ordre de « Les Cinq Eléments » ou espèces ou Pay Pal) à Les Cinq Eléments 10 rue Georges Constanti 78300 Poissy.

L'association s'engage à rembourser intégralement le montant du stage si de nouvelles mesures gouvernementales empêchaient le déroulement du stage.

Nom : .....Prénom : .....

Profession .....

Sexe : .....

Adresse : .....

Numéro de portable : .....Numéro de fixe : .....

Adresse mail : .....

Je souhaite bénéficier de l'hébergement en chambre collective sans supplément de frais :

OUI     NON

Je suis à jour de cotisation pour la saison en cours

Je règle 35€ d'adhésion à l'association Les Cinq Eléments

Stage : 120€

Certificat médical autorisant la reprise du Qi Gong post-confinement (indispensable)