

Lieu du stage :

Centre Culturel de Goutelas Tél. 04.77.97.35.42

Château de Goutelas
42130 Marcoux

D'un côté la plaine et ses étangs ; de l'autre, les monts du Forez et ses massifs sauvages... De très belles promenades à faire...

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 Château). 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.



Pour tout renseignement, téléphonez au **01.45.49.95.75**
le mardi 14h/18h et le jeudi de 11h/16h
ou écrivez à contact@lingui.fr

Stage d'été 2022

Qi Gong à Goutelas



Du Samedi 20 août au Mercredi 24 août 2022
Avec le Dr LIU Dong

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

- ☐ Je verse la cotisation à l'association Ling Gui : 20 euros pour l'année 2022. Ce versement est indispensable pour toute participation aux activités de Ling Gui et est à régler de façon indépendante (chèque séparé)
- ☐ Je suis déjà inscrit(e) à l'association Ling Gui

Je m'inscris au stage de Qi Gong du 20 août au 24 août 2022 et je joins un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de « Ling-Gui » (Arrhes non remboursées)

Nom : Prénom :

Profession : Sexe :

Adresse :

Ville Code Postal :

Tel : Mail :

Les bulletins d'inscription et vos paiements pour le stage sont à renvoyer à :
LING GUI - 25, rue de Fleurus - 75006 Paris

✂-----

FORMULES D'ACCUEIL au Centre culturel de Goutelas

(En fonction des disponibilités)

☐ **Inscription directement au « Centre culturel de Goutelas » Joindre un chèque du solde de la formule d'accueil choisie à l'ordre du « Centre Culturel de Goutelas » avec vos nom, prénom, nom de la personne partageant votre chambre, n° de téléphone ou mail, remarques diverses.**

(tarifs indicatifs)

- ☐ - Forfait en pension complète (en chambre double, 4 nuits) : 320 €
- ☐ - Forfait en pension complète (en chambre simple, 4 nuits) : 400 €
- ☐ - Forfait en externat avec déjeuner et dîner (4 jours) 210 €
- ☐ - Forfait en externat avec déjeuner (4 jours) : 170 €
- ☐ - Forfait externat sans repas : 90 €
- ☐ - Repas occasionnel 22 €

Les bulletins de réservation pour l'hébergement sont à envoyer à :
Centre Culturel de Goutelas - Château de Goutelas - 42130 Marcoux

Le nombre de places étant limité, nous vous engageons à vous inscrire rapidement.

Prix du stage : 450 euros*

* hors frais de séjour et de transport et hors inscription à l'association

PROGRAMME

Du Samedi 20 août au Mercredi 24 août 2022

MEDITATIONS ✧ **CHAN** Mudras de **GUAN YIN**

PRATIQUE : ✧ **Xi Xi Hu**

✧ **Chemise de Fer**

✧ **1000 Tours**

HORAIRES

Le premier jour du stage, soit le **Samedi 20 août** : 15h00 - 20h00

Le dernier jour du stage, soit le **Mercredi 24 août** : 9h00 - 12h00 / 14h00 - 16h00

Les jours intermédiaires (5 heures par jour) : 9h30 - 12h30 / 16h00 - 19h30

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.

Liu Dong