

Lieu du stage :

Stage d'été 2021

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.



Qi Gong et Méditation à Goutelas

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

Du Vendredi 20 août au Mardi 24 août 2021
Avec le Dr LIU Dong

Diplômé de la Faculté de Médecine Chinoise de Pékin
Enseignant à UCLA (USA)

- ☐ Je verse la cotisation à l'association Ling Gui : 20 euros pour l'année 2021. 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 et Méditation du 20 août au 24 août 2021 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 correspondant à 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 chambre individuelle 400 €
- ☐ - Forfait en pension complète (en chambre double, 4 nuits) : 320 €
- ☐ - Forfait en externat avec déjeuner et dîner (4 jours): 210 €
- ☐ - Forfait en externat avec déjeuner (4 jours): 170 €
- ☐ - Forfait externat sans repas (4 jours) : 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 Vendredi 20 août au Mardi 24 août 2021

THEORIE : Transition du Vide au Plein par le CHAN
et selon les Neurosciences : la pleine conscience

PRATIQUE : Méditation Chan (Les 4 niveaux)
Yi jin Xi Sui Jing
Travail des fascias et des moelles (pour préparer le CHAN)
Mi Sha Chan (Chant des Nonnes)

T

HORAIRES

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

Le dernier jour du stage, soit le **Mardi 24 août** : 9h00 - 12h00

Les jours intermédiaires : 9h30 - 12h30 et 16h30 - 19h00

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. Aux vertus curatives, 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.

Dr LIU Dong

