

# « École du Centre Tao »

[www.ecoleducentretao.com](http://www.ecoleducentretao.com)



## Stage de Qigong pour la santé



Méthodes officielles de l'Association Chinoise de Qigong pour la santé

Chinese Health Qigong Association

(Valide pour le passage de grade)

### Ba Duan Jin

Ou

### « Huit pièces de Brocart »

Stage de découverte/perfectionnement - samedi 26 et dimanche 27 septembre 2026

Le Ba Duan Jin est une méthode ancestrale qui a traversé les siècles et qui continue à apporter de nombreux bienfaits à ses pratiquants, tant sur le plan physique que mental ou spirituel. Cette méthode est très populaire et est pratiquée aujourd'hui par des milliers de personnes dans le monde.

Ses mouvements sont élégants et conviennent aux pratiquants de tout âge et de tout niveau.

STAGE TOUS NIVEAUX

Avec

**Marie Souris Romé**

Diplômée de l' « International Health Qigong Federation », 4<sup>ème</sup> Duan,

Et de l' « HXF DKYF International School », 7<sup>ème</sup> Duan,

Professeur de notre école

Notre école est agréée par la Fédération des Enseignants de Qi Gong (Union Pro Qi Gong) et membre de la fédération Sports Pour Tous (SPT)

[www.souris-zen.fr](http://www.souris-zen.fr)

## Où ?

Le stage aura lieu dans une belle salle située sur la commune de Vouvray, en région Centre Val de Loire.

Le repas de midi n'est pas compris dans le stage. Vous pouvez vous restaurer sur Vouvray, les commerces sont accessibles à pied depuis la salle en moins de 5 minutes (supermarché, restaurants, boulangeries ou en apportant votre pique-nique).

## Pour qui ?

Ce stage est idéal pour vous si :

- ☯ Vous souhaitez découvrir ou approfondir cette méthode.
- ☯ Vous envisagez de vous présenter à un passage de grade de la fédération internationale de Qigong pour la santé.
- ☯ Vous envisagez de suivre une formation pour devenir professeur de Qigong mais vous ne savez pas si cela est fait pour vous.
- ☯ Vous voulez vous ressourcer grâce aux méthodes naturelles de ces techniques asiatiques millénaires.

## La méthode :

La série des Ba Duan Jin est un exercice traditionnel qui vise à harmoniser le corps, le souffle et l'esprit. C'est une excellente technique pour entretenir le corps, la santé, tout en renforçant son énergie.

Le Ba Duan Jin se compose de Huit mouvements simples et fluides, qui peuvent être pratiqués debout ou assis, selon les besoins et les capacités de chacun. Ses mouvements conviennent aux pratiquants de tout âge quel que soit leur état de santé.

Le Ba Duan Jin est basé sur des théories de la médecine traditionnelle chinoise telles que celle du Zangfu (Organes-Entrailles), celle du Jingluo (Méridiens et Vaisseaux), celle du Yin Yang, celle des 5 éléments, et celle du Qi et sang. Cette méthode de Qigong pour la santé régule l'énergie vitale du corps et permet de renforcer la santé, la vitalité et la longévité. Sur le plan physique, cette méthode est plutôt simple à retenir.

Les mouvements s'effectuent en coordination avec la respiration et permettent un renforcement de la constitution physique du corps (muscles, tendons, articulations, circulation sanguine, régulation de la glycémie...)

Ce Daoyin est également reconnu pour avoir une action de régulation des émotions et une amélioration significative de la qualité de vie.

## Programme et horaires :

**Début du stage** : samedi à 9h30.

**Fin du stage** : dimanche à 17h00.

### Horaires du samedi :

- Le matin : 9H30/12H30 : présentations (de la technique, des intervenants, de l'école), pratique des premiers mouvements (démonstrations, explications techniques et théoriques),
- Pause repas,
- L'après-midi : 14H00/17H30 : pratique de la posture de l'arbre de santé et de longévité (un peu ! essentiel !) puis suite de la série.

### Horaires du dimanche :

- Le matin : 9H00/12H30 : méditation assise (environ 30min), prévoir un coussin ferme et un tapis de sol, révision des mouvements de la veille puis suite de la série,
- Pause repas,
- L'après-midi : 14H00/17H00 : suite et fin de la série.

Quelques exercices des **Daoyin Kang Yang Fang** pourront être proposés durant ce stage afin de permettre une bonne préparation et une bonne récupération. Ce sera également l'occasion de découvrir ces merveilleuses techniques pour l'entretien de la santé.

Le programme est non-contractuel : il est donné à titre indicatif et dépend du déroulement du stage, du niveau des stagiaires et des mesures sanitaires en vigueur à la date du stage. Il ne s'agit pas d'une formation professionnelle.

### Mesures sanitaires

À la rédaction de ce programme, nous ne savons pas quelles seront les mesures sanitaires en vigueur à la date de ce stage. Si les mesures gouvernementales devaient empêcher la tenue de ce stage, toutes les sommes versées seraient remboursées aux stagiaires.

En venant à ce stage vous vous engagez à suivre les règles sanitaires en vigueur.



## Tarifs :

**165€ le week-end pour des réservations avant le 1<sup>er</sup> juin** (cachet de la poste faisant foi) ou 196€ (si inscription après le 1<sup>er</sup> juin).

## Partenariat :

Ce stage est proposé par Marie Souris Romé, en partenariat avec « La Souris Zen », association vouvrillonne, qui a permis l'organisation de ce stage au bénéfice de ses adhérents dans le cadre de ses activités de promotion du Qigong, et avec l'« Ecole du Centre Tao » qui en assure la promotion et la diffusion.

Il est nécessaire d'être membre de La Souris Zen pour participer à ses activités.

**Adhésion à l'association : 20€** pour La Souris Zen,  
**Gratuit** pour les membres de La Souris Zen à jour de leur cotisation 2026/27.

## Conditions générales :

**Règlement** : chèques ou virement. **Chèques** : tous remis à l'inscription. **Virement bancaire** : nous demander un RIB.

**Annulation** : si l'annulation à lieu moins de 30 jours avant le stage, il ne sera procédé à aucun remboursement sauf en cas de force majeure à justifier.

## Contacts :

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez nous joindre :

**Marie Souris Romé**, Professeur de l'école du Centre Tao, [marie\\_rome@yahoo.fr](mailto:marie_rome@yahoo.fr), 06 60 55 13 93



[www.souris-zen.fr](http://www.souris-zen.fr)



Page à retourner à : « École du Centre Tao, chez Mme Marie Romé,  
16 route de Vernou, 37210 Vouvray »

### Décharge de Responsabilité

Je, soussigné(e), ....., déclare être titulaire d'une assurance responsabilité civile me couvrant dans la pratique du sport amateur.

Par la présente, j'indique que je décharge les organisateurs et leurs collaborateurs de toute responsabilité et de tous recours légal pour ce qui pourrait advenir en cas d'accident, de blessure, maladie, décès, dommage à ma personne au cours de ce stage, y compris d'éventuelles demandes de remboursements ou d'indemnités. J'assume toute responsabilité à titre personnel, non seulement pour moi-même mais aussi pour mes successeurs, mes assistants, représentants ou mandataires ne pouvant en mon nom attaquer juridiquement les structures organisatrices, leurs soutiens ou collaborateurs. J'accepte et respecte toutes les règles définies par le règlement intérieur de l'École du Centre Tao et de La Souris Zen.

J'accepte que toutes les activités liées à ce stage soient filmées, photographiées et diffusées sur quelque média que ce soit. Je suis d'accord pour que l'École du Centre Tao et La Souris Zen utilise partiellement ou en totalité mon image, ma voix, mes gestes ou mes photos sur des supports ou vecteurs audio-visuels et je ne leur demanderai aucun frais, indemnité ou dédommagement.

Je déclare que j'ai bien compris le contenu mentionné ci-dessus.

**Mentionner « lu et approuvé », dater et signer**

Date :

Signature du participant

### -----BULLETIN D'INSCRIPTION-----

Nom :

Prénom :

Né/e le :

Adresse :

CP :

Ville :

Tél. :

Email (en MAJ svp) :

Je choisis :

- Option 1 (inscription avant le 1<sup>er</sup> Juin) = 165€
- Option 2 (inscription après le 1<sup>er</sup> Juin) = 196€
- Adhésion : 20€ ou Gratuit pour les membres de La Souris Zen 2026/27.

**Tous les chèques à l'ordre de « La Souris Zen » ou virement possible demander un RIB**

Je m'inscris au **stage de Qigong pour la santé du 26 au 27 Septembre 2026** et déclare approuver les conditions générales.

Date et signature :