

« École du Centre Tao »

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)

TAIJI YANGSHENG ZHANG

ou

Le bâton de Yang Sheng Taiji

Stage de découverte/perfectionnement - samedi 30 novembre et dimanche 1^{er} décembre 2024

Les exercices du Taiji Yang Sheng Zhang sont ponctués de mouvements conduits par le bâton et coordonnés par la respiration et le réajustement de l'esprit. C'est une très bonne technique pour entretenir l'harmonie du corps et ainsi préserver la santé.

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 », 3^{ème} Duan,
Fédération internationale de Qigong pour la santé,
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

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 :

Cet exercice se pratique à l'aide d'un bâton. Dans la culture traditionnelle chinoise, le bâton est utilisé comme instrument pour augmenter l'équilibre entre le Yin et le Yang.

Le Taiji YangSheng Zhang (Taiji avec un bâton) fait partie des nouveaux exercices créés sous la direction chinoise du Centre de gestion du Qigong pour la santé. Il s'inspire des concepts de la culture traditionnelle du Taiji, notamment l'harmonie entre le Yin et le Yang ainsi que l'unité entre le ciel et l'homme. Il a également hérité de la quintessence des exercices traditionnels reposant sur l'usage d'un bâton, avec des mouvements souples et doux.

Cette méthode de Qigong pour la santé associe le Daoyin (exercice physique et respiratoire) au Yangsheng (entretien de la santé pour la longévité) et l'exercice physique au perfectionnement mental.

Le bâton fait fonction de balancier qui dans un mouvement régulier et alternatif ramène l'équilibre au centre du corps. L'usage du bâton rend ce Qigong particulièrement ludique et joyeux. En rétablissant l'équilibre du corps, il rétablit par la même occasion l'équilibre mental : la paix, la sérénité, le calme et l'harmonie à l'intérieur et à l'extérieur de la personne.

La maîtrise de la respiration, de la concentration et du mouvement favorise une bonne circulation du sang et de l'énergie. Cette maîtrise engendre la souplesse et une bonne condition physique et mentale.

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^{er} octobre (cachet de la poste faisant foi) ou 196€ (si inscription après le 1^{er} octobre).

Partenariat :

Ce stage est réalisé en partenariat avec « La Souris Zen ». Cette association vouvrillonne a permis l'organisation de ce stage (avec notamment la location de la salle) au bénéfice de ses adhérents dans le cadre de ses activités de promotion du Qi Gong.

Adhésion à l'association : il est nécessaire d'être membre de La Souris Zen pour participer à ses activités.

Adhésion à rajouter par chèque séparé = 20€ pour La Souris Zen, *gratuit pour les membres de La Souris Zen à jour de leur adhésion 2024/25*

L'adhésion est **limitée à 10€** pour les personnes déjà **membres de l'école du Centre Tao à jour de leur adhésion 2024/25**.

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 Romé, Professeur de l'école du Centre Tao, marie_rome@yahoo.fr, 06 60 55 13 93



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 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^{er} octobre) = 165€ **Chèque à l'ordre de « Marie Souris Romé »**
- Option 2 (inscription après le 1^{er} octobre) = 196€ **Chèque à l'ordre de « Marie Souris Romé »**
- Adhésion : 10€ (adhérent de l'école du Centre Tao) ou 20€ (non adhérent) **Chèque à l'ordre de « La Souris Zen »**. Ou gratuit pour les membres de La Souris Zen 2024/25.

Je m'inscris au **stage de Qigong du 30 novembre au 1^{er} décembre 2024** et déclare approuver les conditions générales.

Date et signature :