

« École du Centre Tao »

www.ecoleducentretao.com



Stage Qigong pour la santé :

Daoyin YangSheng Gong



Yǎngshēng tàijí zhǎng ou “Taiji Paume 1”

Stage de 4 jours sur deux week-ends :

Premier week-end « découverte » - du samedi 29 au dimanche 30 mars 2025

Deuxième week-end « perfectionnement » – du samedi 19 au dimanche 20 avril 2025

Ce Daoyin est une excellente technique pour entretenir le corps, la santé, tout en renforçant son énergie.
« La paume du taiji pour la santé » sont des mouvements lents, gracieux et réalisés en harmonie avec la respiration.

Cette méthode est issue du système des Daoyin YangSheng Gong créé par le professeur Zhang Guangde de l'Université des sports de Pékin.

STAGE OUVERT À TOUS

Avec

Marie Souris Romé

Diplômée de l' « International Health Qigong Federation », 4^{ème} Duan,

Et de l' « HXF DKYF International School », 5^{ème} Duan,

Professeur Ecole du Centre Tao

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 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 :

Les Yangsheng Taiji sont des formes de Taiji thérapeutiques qui ont été créées par le professeur Zhang Guang De. Cet exercice constitue une partie importante de la théorie de la santé des Daoyin.

« La Paume du TaiJi pour la santé » (la première série) est également connue sous le nom de « **La Paume du TaiJi pour renforcer le cœur et bénéficier aux poumons** ».

Le **système des Daoyin YangSheng Gong** 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.

Ces exercices fortifient le système des 5 organes et aide à équilibrer l'énergie et les fonctions des organes internes.

Le Taiji Paume 1 consiste à réaliser un ensemble de mouvements enchainés de façon harmonieuse, souple et continu en se déplaçant naturellement dans l'espace afin de guider les méridiens, débloquer le qi et le sang, collecter l'essence du Soleil et de la Lune.

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

Les mouvements sont adaptables à tous en fonction des capacités physiques individuelles.

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.

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 :

Le stage complet : Première partie et deuxième partie (4 jours sur deux week-ends) :

330€ le stage complet pour des réservations avant le 1^{er} février (cachet de la poste faisant foi) ou 392€ (si inscription après le 1^{er} février).

Première partie : Week-end « découverte » - du samedi 29 au dimanche 30 mars 2025 : 196€ le week-end.

Deuxième partie : Week-end « perfectionnement » - du samedi 19 au dimanche 20 avril : 196€ le week-end.

Partenariat :

Ce stage est réalisé en partenariat avec « La Souris Zen ». Cette association vouvrillonne a permis l'organisation de ce stage 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 : (Chèque à l'ordre de « Marie Souris Romé » ; virement possible)

- Stage complet 4 jours (inscription avant le 1^{er} février 2025) = 330€
- Stage complet 4 jours (inscription après le 1^{er} février 2025) = 392€
- Première partie : Week-end « découverte » - du samedi 29 au dimanche 30 mars 2025 = 196€
- Deuxième partie : Week-end « perfectionnement » - du samedi 19 au dimanche 20 avril = 196€

Adhésion : (Chèque à l'ordre de « La Souris Zen »)

- 10€ (adhérent de l'école du Centre Tao)
- 20€ (non adhérent)
- Gratuit : membre de La Souris Zen 2024/25.

Je m'inscris au **stage de Taiji Paume 1** et déclare approuver les conditions générales.

Date et signature :

