

« 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 les passages de grade)

Wu Qin Xi

ou

Le Jeu des Cinq Animaux

Stage de découverte/perfectionnement - du samedi 27 au dimanche 28 septembre 2025

Le Jeu des Cinq Animaux est une excellente méthode pour démarrer et s'initier au Qi Gong. C'est aussi une très bonne technique pour entretenir le corps et la santé, tout en renforçant son énergie.

Stage tous niveaux

Avec

Marie Souris Romé

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

Fédération internationale de Qigong pour la santé

Professeur de notre école



www.souris-zen.fr



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)

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 :

Le **Wu Qin Xi** est basé sur les 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 est basée sur les techniques de respiration et de conduite du Qi (énergie vitale) et sur l'étude des mouvements ou comportements des animaux comme le tigre, le cerf, l'ours, le singe et la grue.

Ces mouvements et postures sont gracieux, simples, faciles à retenir et à maîtriser. Le Jeu des Cinq Animaux convient aux personnes de tout âge. Le Wu Qin Xi est une pratique ancestrale qui est aujourd'hui reconnue dans le monde entier pour l'amélioration de la santé physique et mentale.

Sur le plan physique, cette méthode travaille la souplesse, renforce l'enracinement et la force des jambes, et insiste sur la souplesse des poignets et des chevilles où se situent les liaisons des méridiens Yin et Yang du corps et les points sources.

Elle travaille particulièrement les mouvements d'extension et de rotation qui étirent en douceur les articulations, les muscles, les méridiens et font circuler l'énergie en la tonifiant.

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.

Le programme est non-contractuel : il est donné à titre indicatif et dépend du déroulement du stage, de l'avancement 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.



www.souris-zen.fr

Tarifs :

165€ le week-end pour des réservations avant le 1^{er} juillet (cachet de la poste faisant foi) ou 196€ (si inscription après le 1^{er} juillet).

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 2025/26.

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, 06 60 55 13 93



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^{er} Juillet) = 165€
- Option 2 (inscription **après** le 1^{er} Juillet) = 196€
- Adhésion : 20€ ou Gratuit pour les membres de La Souris Zen 2025/26.

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 27 au 28 Septembre 2025** et déclare approuver les conditions générales.

Date et signature :