Modalités d'inscription

Envoyez le bulletin d'inscription, accompagné du règlement, à **l'ordre de** l'association « **RESONANCES** »,

à Alain Borredon Chef-lieu 73110 La Table ;

ou à La Campagne St Lazare, Ancienne Route de Dauphin, 04300 Forcalquier.

Annulation

En cas d'annulation au moins une semaine avant la date du stage, l'association s'engage à restituer les chèques. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera effectué. Dans le cas où le nombre de stagiaires serait insuffisant, nous nous réservons le droit d'annuler ledit stage ; vous seriez alors intégralement remboursé.

Conditions pendant le stage

En cas d'abandon ou d'absence partielle, aucun remboursement ne sera effectué.

Dates et horaires

Samedi 7 octobre : 14 h 30 – 17 h 30 ; dimanche 8 octobre : 9 h 30 – 12 h 30 ; 14 h – 17 h. Une pause thé est prévue à chaque demi-journée.

Tarifs :

- 80 € pour les membres de Résonances ;
- 95 € pour les autres personnes.

Lieu du stage : Restaurant et Maison d'hôtes La Campagne St Lazare, Ancienne Route de Dauphin, 04300 Forcalquier. 04 92 75 48 76 ; 06 80 40 73 58.

Informations :

Alain Borredon. Tél. 06 75 55 79 32

borredon.alain@wanadoo.fr

La Campagne St Lazare, Ancienne Route de Dauphin, 04300 Forcalquier. 04 92 75 48 76 ; 06 80 40 73 58 ; info@stlazare.net

Qi gong de l'arbre

Qi gong des Arbres

& méditation

STAGE

7-8 octobre 2017

Animé par Alain Borredon

Professeur diplômé

Association *Résonances*

Immersion dans une tradition millénaire

L'Energétique chinoise a près de quatre mille ans d'existence. Le *qi gong de l'arbre* est une posture statique *d'ancrage* puissant et de renforcement de l'énergie que l'on peut pratiquer à tout âge, de manière très bénéfique pour la santé et le moral.

Le *qi gong des arbres* s'inscrit dans la continuité de la posture précédente ; il permet d'aller plus loin et d'avoir une action bénéfique sur plusieurs zones corporelles pour les détendre, les renforcer ou aider à leur réparation. *Maître Mantak Chia* est un des maîtres qui a contribué à la diffusion de ces pratiques énergétiques.

La *pratique méditative* date elle aussi de plusieurs milliers d'années ; en Chine, de nombreuses écoles de qi gong l'ont intégrée à leur enseignement.

Une méthode simple, accessible à tous

Le **qi gong de l'arbre** fait partie des enseignements de base (débutants bienvenus), mais il est aussi pratiqué à des niveaux élevés parce qu'il renforce l'énergie de chacun.

Le **qi gong des arbres** utilise les particularités énergétiques de certains arbres de notre nature, selon des méthodes éprouvées. Cela renforce l'efficacité des postures de qi gong statique. A La Campagne St Lazare nous bénéficierons *d'arbres magnifiques plus que centenaires*.

La **méditation** enseignée dans ce stage utilisera les principes de la méditation de la pleine conscience et ceux de l'Ecole du Hui Chun Gong de Maître Shen Xin Yang.

L'enseignant : Alain Borredon, fondateur de l'association *Résonances*, est professeur de qi gong, méditation et de tai chi chuan ; il enseigne depuis plus de vingt ans. Il est diplômé de plusieurs maîtres, écoles et fédérations, notamment l'Ecole de Hui Chun Gong dont il est un des spécialistes. Il est le créateur de l'Energétique de l'alimentation.

Un lieu de stage magnifique en Provence

Un écrin de verdure bordé par deux rivières qui abrite des arbres plus que centenaires (dont un marronnier de quatre cents ans). Ecolabel européen et Ensemble arboré remarquable.

Hébergement et restauration

Ils sont assurés par le restaurant-maison d'hôtes **La Campagne St Lazare de Forcalquier**.

- Le repas du dimanche midi se prendra sur place au tarif de ……
- La demi-pension (repas du samedi soir, nuité en chambre de …personnes et petit-déjeuner) est au tarif de ….

BULLETIN D'INSCRIPTION

Date limite d'inscription :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone fixe et mobile :

Courriel :

J'atteste avoir pris connaissance des conditions du stage et j'en accepte les modalités (cocher les cases adaptées).

O inscription pédagogique de 80 ou 95 €

O repas du dimanche midi

O demi-pension du samedi-dimanche

Date :

Signature :