

## PROGRAMME

### **Journée type :**

8h00 Petit déjeuner  
9h30 – 10h30 Qi Gong  
10h30 – 10h45 pause thé  
10h45 – 12h30 Taiji Quan  
13h00 Déjeuner  
Après-midi libre  
18h00 – 19h00 Atelier Taiji Quan  
applications/poussée des mains  
20h00 Dîner

## **QI GONG**

Avec **Bernard TYWONIAK**

1. Ouverture  
2 mouvements simples  
Cultiver le Qi  
Elévation vers le ciel  
Ecarter les nuages  
Le cerf regarde derrière lui
2. Enchaînement des 5 mouvements spiralés
3. La forme du Yin et du Yang
4. La spirale
5. Posture de l'arbre

## **TAIJI QUAN**

Avec **Christophe CHARI**

La respiration dans la forme des 37 mouvements

Préparation

Marches

Initiation au sans hou



**Le stage se déroulera en extérieur au sein d'un parc arboré de 7000 m2, disposant d'une salle abritée ouverte sur la verdure.**

**NOMBRE DE PLACES LIMITÉ A 30 PARTICIPANTS**

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

**Prénom et nom :**

**Adresse :**

**Code postal :**

**Ville :**

**Téléphone :**

**E-mail :**

**Je ne suis intéressé(e) que par le stage seul et je verse 40 € à titre d'engagement (chèque joint)**

**Je suis intéressé (e) par le stage et la pension complète et je verse 80 € en acompte à titre d'engagement (chèque joint)**  
- En chambre de 2  
- En chambre de 3  
(Rayer les mentions inutiles)

*Les arrhes versées sont réputées acquises à l'association en cas de désistement, sauf contrainte justifiée.*

**Je recevrai, en retour, la confirmation de mon inscription valant reçu.**

**Je réglerai le solde au premier jour du stage.**

**Date et Signature :**

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Le stage débute le lundi 12 juillet à 9H30, pour finir le vendredi 16 juillet à 12h30.**

Les personnes logeant sur place sont attendues le dimanche dans l'après-midi et repartent le samedi dans la matinée.

## TARIFS

**Forfait stages 130 €**

**Hébergement en Pension complète :**

- En chambre de 3 : **240 €**
- En chambre de 2 : **270 €**
- Camping ou dortoir : **200 €**

Literie et serviettes non fournies (**sup. 10 €**)

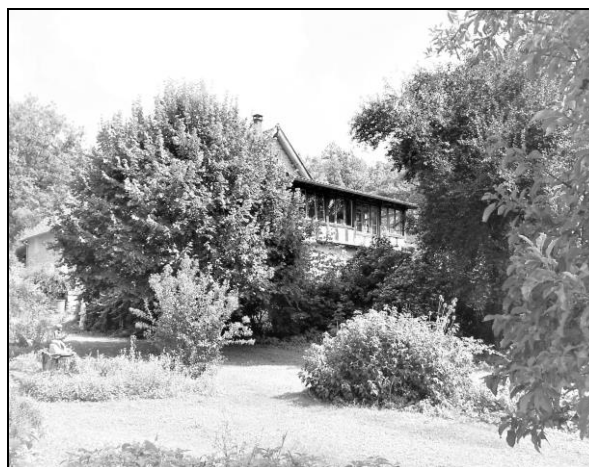
**Pour toute information, réservation, contactez l'association « ENTRE CIEL ET TERRE » et envoyez votre inscription aux coordonnées en page de couverture**

**Nous pouvons venir vous accueillir à la gare de FIGEAC**

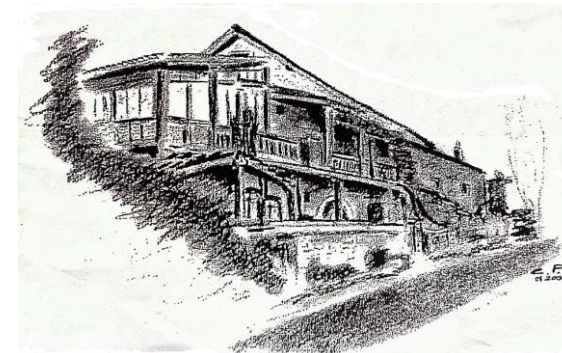
## **ITINERAIRE EN VOITURE, EN MOTO OU A VELO...**

**A partir de FIGEAC :** « toutes directions », puis « VILLEFRANCHE ». Après le Lot tourner tout de suite à droite vers BALAGUIER D'OLT et CAJARC (D86). Longer le Lot sur 4 km puis laisser BALAGUIER sur la droite et prendre à gauche vers VERNET. Après 1km, à une bifurcation où sont indiqués PRIX et FOISSAC, prendre à gauche. Juste après le virage et une petite côte, la maison est sur la gauche.

**Si vous venez de VILLEFRANCHE :** sur la D822 juste avant de franchir le Lot, tourner à gauche, prendre la D86 et se conformer aux indications ci-dessus.



## **ENTRE CIEL**



## **ET TERRE**

*Propose en Rouergue*

### **STAGE**

**Du 12 au 16 juillet 2021**

Ouvert à tous

### **Qi Gong**

**Animé par Bernard Tywoniak  
et**

### **TaiJi Quan**

**Animé par Christophe CHARI**

*Association Entre Ciel et Terre  
Le Moulin Haut – VERNET LE BAS*

**12260 BALAGUIER D'OLT**

[ciel-et-terre@orange.fr](mailto:ciel-et-terre@orange.fr)

[www.entrecieletterre.fr](http://www.entrecieletterre.fr)

**Tél : 05 65 80 89 74**