



Stage avec Jean-Michel CHOMET

LE DAO : UN MOUVEMENT, UN REPOS

13 et 14 mai 2023

Attention : clôture des inscriptions le 29 avril

Le stage aura lieu à « Résidence Jeunes – Foyer des jeunes travailleurs »
8 avenue Guigone de Salins – 21200 BEAUNE

Les horaires sont de 10h à 17h30 le samedi et de 9h à 16h30 le dimanche.

Présentation du stage

Dans la perspective de revisiter les fondamentaux de la pratique du Qigong, cet aphorisme de Laozi, à sa manière lapidaire, résume tout le projet de la prophylaxie du Qigong et notamment du Daoyin Fa.

Au cours de ce stage, nous explorerons ces quelques mots de Laozi et leurs développements dans les états de Wuji, de Taiji et de Liangyi. Ces thèmes s'ouvrent vers l'approfondissement de CHEN / FANG SONG (dépôt et détente), du JING GONG (culture de la tranquillité) et de DONG GONG (le mouvement).

Notre support pratique s'appuiera autant sur des exercices formels issus du corpus Qigong que sur des situations non formelles issues de nos gestes quotidiens ; ceci afin d'élargir le cadre pratique pour le transformer en art de vie.

Jean-Michel CHOMET

Enseignant de Qi Gong diplômé de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE (1997) et diplômé d'Etat, il enseigne le Qi Gong Neil Gong et les arts martiaux internes chinois (Xingyi Quan, Bagua Zhang, Taiji Quan) depuis 1980.

Il enseigne également la méthode ArMoEs (l'Art du mouvement Essentiel) et transmet l'art de la méditation et de la contemplation. Il est cofondateur avec Laurence Cortadellas de Zhi Rou Jia, « l'École du Développement de la Douceur », école agréée par l'Union Pro Qi Gong.

Plus d'information sur le site <https://zhiroujia.fr/>

Prix et conditions de réservation

Pour les adhérents, le montant demandé est de 160€ pour deux jours de stage.

Une inscription à un stage vous (et nous) engage !

Veillez prendre connaissance de ce qui suit

1. Si le 29 avril 2023 le nombre d'inscrits est de moins de 10 personnes, le stage sera annulé et les personnes inscrites seront remboursées (joindre un RIB par mail si vous avez opté pour un règlement par virement sur le compte de l'Union Pro).
2. Votre inscription sera effective à réception de votre règlement que vous pourrez faire :
 - sur Helloasso avec le lien
<https://www.helloasso.com/associations/union-pro-qi-gong/evenements/stage-anime-par-laurence-cortadellas-du-penser-au-sentir>
L'Union Pro fait des dons à Helloasso donc au moment de régler vous n'êtes pas obligés de contribuer à son fonctionnement.
 - ou par virement sur le compte de l'Union Pro Qi Gong
IBAN : FR76 1027 8079 4900 0204 5210 123
en précisant impérativement dans l'objet du virement : STAGE MAI ainsi que votre NOM et PRENOM.
3. En cas d'annulation de votre part, non justifiée par un empêchement de force majeure il sera retenu du 50% du montant de votre règlement. En cas d'absence pour cause de force majeure il vous sera demandé un certificat médical ou autre document attestant de votre incapacité à participer au stage. Le montant du stage vous sera alors remboursé.

Les stages sont destinés en priorité aux membres de l'Union Pro Qi Gong, mais ils peuvent être ouverts à d'autres personnes :

Si vous n'êtes pas adhérent et que vous souhaitez participer au stage vous devez envoyer par mail au secrétariat des précisions sur votre parcours en Qi Gong.

Un supplément de 50 euros est demandé par rapport au tarif adhérents, soit 210 euros.

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS CONTACTEZ LE SECRETARIAT

Tel. 06 87 20 70 37 ou par mail : unionproqigong@free.fr