

# GRAND STAGE D'ÉTÉ DE QIGONG

LES 20 ET 21 JUIN 2020

*Da Wu la grande danse*



à St-Vallier, Maison des associations

Infos : MARIE-CAROLINE DE BAECQUE

06 95 06 19 78

# GRAND STAGE D'ÉTÉ DE QIGONG

## ÊTRE EN SANTÉ

### Le qigong

Le Qigong est une pratique d'épanouissement individuel de l'être.

Il vise à l'entretien de la santé, à l'équilibre émotionnel et à l'unité entre l'esprit et le corps.

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements simples, fluides et lents avec une respiration profonde. Il est accessible à tous, à tout âge de la vie. Il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités.



### Da Wu La grande danse

En Chine, on dit que la danse et les arts martiaux viennent de la même source.

Da Wu est une très ancienne méthode de Qigong créée à la demande du souverain Yinkang à une époque où des conditions de vie insalubres amenaient la plupart des gens à souffrir d'une mauvaise circulation, de muscles raides et de pieds gonflés.

Ce Qigong aussi appelé "la grande danse". Il favorise la circulation de l'énergie et du sang, l'assouplissement des articulations. Il stimule le fonctionnement des organes pour que le corps soit en meilleur santé.

### L'enseignante

**Marie-Caroline de Baecque** a passé un an à Macau (Chine).

Elle est diplômée du Centre National de Qigong de Beidaheu (Chine) et a un diplôme fédéral d'enseignante de qigong et arts énergétiques (FEQGAE - Paris).

Elle complète sa formation par un DU de médecine traditionnelle Chinoise (Université de médecine de Montpellier) et de nombreux stages d'anatomie par le mouvement.



### Contact

**Marie-Caroline de Baecque**

Tél. : 06 95 06 19 78 - Courriel : [mc@qigong-meditation-valence.com](mailto:mc@qigong-meditation-valence.com)

[www.qigong-meditation-valence.com](http://www.qigong-meditation-valence.com)

# GRAND STAGE D'ÉTÉ DE QIGONG

## FICHE D'INSCRIPTION

### Infos pratiques

- Quand ?** Samedi 20 et dimanche 21 juin 2020 de 9h à 16h30
- Où ?** À la Maison des Associations de St-Vallier (la salle exacte sera précisée plus tard)
- Combien ?** ✓ Plein tarif : 100€  
✓ Tarif réduit pour les personnes inscrites à la section qigong de l'Amicale : 80€  
✓ Inscription obligatoire avec un acompte de 10€ non remboursable  
✓ Possibilité d'échelonner le règlement en 4 chèques (faire tous les chèques et mettre la date d'encaissement au verso)  
✓ La totalité du règlement est à verser avant le 25 mai  
✓ Établir le(s) chèque(s) à l'ordre de : "Association Champs d'Éveil"
- Qui ?** Le stage est ouvert à toute personne ayant déjà pratiqué du qigong, le nombre de place est limitée.
- Que faut-il amener ?**
- ✓ Un tapis de Yoga
  - ✓ Un petit plat à partager pour le déjeuner

### Je souhaite m'inscrire

**Prénom, nom** .....

**Courriel** (si vous en avez un) .....

**Téléphone** .....

#### Je déclare :

- ✓ être inscrit à la section Qigong de l'Amicale Laïque de St Vallier  **Oui**  **Non**
- ✓ n'avoir aucun problème médical empêchant la pratique d'une activité physique comme le qigong  **Oui**

### Date et signature :



#### Contact

**Marie-Caroline de Baecque**

Tél. : 06 95 06 19 78 - Courriel : mc@qigong-meditation-valence.com

[www.qigong-meditation-valence.com](http://www.qigong-meditation-valence.com)