



Gîtes de la Prairie de la Bourgeoisie 86240 Iteuil

Hébergement : plus d'infos sur le blog



Gîtes avec 1 chambre double, 1 chambre avec lits superposés et lit gigogne, 1 salle de bain (douche), cuisine, salon, terrasse couverte. A 100 m des commerces et de la halte ferroviaire

Informations & inscriptions :

Bruno Blas  
06.21.78.03.01.

[contact@lecorpsscient.com](mailto:contact@lecorpsscient.com)

Blog :  
<https://assoqigong86.fr>

Avec le soutien de la communauté de communes



## STAGE DE GUIGEN QIGONG avec le Dr XU Hongtao

du lundi 20 au vendredi 24 juillet 2020 à Roches-Prémarie (86)

Pour la première fois en France !

Le Guigen Qigong est une méthode développée par le Professeur XU Hongtao, médecin expert en Qigong et Tuina, ancien chef du département M.T.C. à l'hôpital Xiyuan - Beijing.



**Guigen** signifie 'retourner à la source' de l'énergie primordiale d'où tout émerge. Le sens global de cet enseignement est donc de restaurer l'harmonie naturelle qui permet à l'ensemble corps-esprit de préserver ou retrouver la santé.

La méthode du Guigen Qigong comporte 6 sections pour réguler les différents organes et méridiens - Rate, Poumons, Reins, Foie et Cœur - qui correspondent aux 5 éléments, terre, métal, eau, bois et feu.

C'est un Qigong esthétique, constitué de mouvements fluides et qui ne nécessitent pas de capacités physiques particulières. Il est donc accessible au plus grand nombre.



### **Maître XU Hongtao**

Médecin avec plus de 30 années d'expérience en hôpital essentiellement dans le domaine de la médecine traditionnelle chinoise (M.T.C.), notamment au sein de l'hôpital Xiyuan de Beijing.

Il a suivi l'enseignement de plusieurs maîtres de Qigong, dont le très réputé Dr ZHAO Guang, fondateur du service de soins par le Qigong à l'hôpital Xiyuan.

### **Organisation :**

L'enseignement se fera du lundi 20 au vendredi 24 juillet, sur environ 6 heures par jour de 9h30 à 12h30 et de 15h00 à 18h00.

Les horaires pourront être adaptés en fonction de la météo, notamment en cas de canicule.

L'accueil est possible le dimanche 19/07 à partir de 17h00 pour les personnes qui arrivent de loin.

### **Equipement :**

Il est nécessaire de prévoir des chaussures réservées à la pratique en intérieur (salle de danse) et également des chaussures pour l'extérieur.

Prévoir également un coussin de méditation et un matelas mousse.

### **Tarif (coût de l'enseignement):**

- 360 € pour les adhérents de l'APQAM

- 400 € pour les « extérieurs »

### **Lieu du stage :**

Salle de danse du complexe sportif des Roches-Prémarie (86340)

ou salle intercommunale de la Prairie de la Bourgeoisie à Iteuil (86240) en fonction du nombre d'inscrits.

Les deux lieux sont à 8 mn de distance en voiture.

## **L'enseignement du Guigen Qigong**

### 1. Pratique statique, Guigen Méditation

- Posture debout - Posture assise - Posture allongée

### 2. Pratique en Mouvements

- Section 1 Ciel, Terre et Homme (Régulation globale)
- Section 2 Régulation de la rate et de l'Estomac
- Section 3 Régulation du Poumon et du Gros Intestin
- Section 4 Régulation des Reins et de la Vessie
- Section 5 Régulation du Foie et de la Vésicule Biliaire
- Section 6 Régulation du Cœur et le l'Intestin Grêle

### 3. La théorie du Guigen Qigong

- Qu'est-ce que le Qi, le Qigong, la thérapie par le Qigong, le Qigong médical ?
- Origine & Développement du Qigong ?
- Le meilleur hôpital est le Vide, pourquoi ? ou pourquoi le but de notre pratique est le Vide ?
- Qu'est-ce que vivre le Dao ?
- Les 3 systèmes médicaux en Chine, et la place de Qigong.

## Bulletin d'inscription

NOM - Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal :..... Ville : .....

E-mail : .....

Je m'inscris au stage de Guigen Qigong du 20 au 24 juillet 2020 (arrhes : 120 €)

Je souhaite bénéficier (cocher) :

des déjeuners du lundi au vendredi (montant à préciser, entre 50 et 60 €/pers.)

de l'hébergement en gîte : + 1/2 du montant du séjour

Ci-joint un chèque d'arrhes à l'ordre de l'APQAM

pour le stage 120 €

pour la restauration le midi 25 €

pour l'hébergement ..... €  
(arrhes = 1/2 du montant du séjour)

Soit un total de ..... €

En cas, d'annulation, de votre part, les arrhes sont remboursés totalement jusqu'au 15 juin, à 50 % du 16 au 30 juin.

Ils ne sont pas remboursés après le 30 juin.

## L'hébergement

Tarifs	4 nuits	5 nuits	6 nuits
chambre individuelle (lit double)	155	180	210
chambre double (lit double ou gigogne)	190	215	255
lit simple (2 à 3 pers. / chambre)	95	110	130

Possibilité de louer des draps (lit simple 5 €, lit double 8 €) et du linge de toilette (2,50 €/par pers.) : prévenir au moins 1 semaine à l'avance.  
Forfait ménage selon choix des occupants : 70 €/gîte.

Prévoir un chèque de caution de 100 € lors de l'installation, qui sera rendu en fin de séjour.

Un co-voiturage pour se rendre sur le lieu du stage sera organisé si nécessaire

## La restauration

Des repas collectifs seront proposés le midi (traiteur) pour un coût de 10 à 12 €, sur réservation avant le stage. A ce jour, nous étudions encore les propositions de plusieurs prestataires.

Plus de précisions prochainement.

Bulletin d'inscription à renvoyer à  
Association Poitevine Qigong & Arts Martiaux  
s/c Mairie  
21, route de Poitiers  
86340 Roches-Prémarie-Andillé