

Saint Arnoult fête le nouvel an chinois 7^e édition

Initiation et perfectionnement

Stage de Qi Gong et Tai Chi Chuan

Par Aurélie Valance - 30 ans de pratique

Année Serpent de bois

1^{er} et 2 février 2025

Saint Arnoult, Le Colombier

Exposition de dessins sur l'Asie par André Faucher

Conte asiatique par Marie Legris

Repas japonais

Programme détaillé sur latelierduyinyang.com



Inscription obligatoire avant le 15/01/2025

Par e-mail : latelierduyinyang78@gmail.com

Par téléphone : 06 98 84 42 80



Saint-Arnoult
en Yvelines

Programme : Samedi 1/02/2025

Toute la journée :
exposition de dessins aux feutres par André Fauché

9H-12H15 : Qi Gong

12H15 - 14H : pique-nique partagé

14H-17H15 : Tai Chi Chuan

18H30 : conte asiatique par Marie Legris

19H30 : apéro et repas japonais

Programme : dimanche 2/02/2025

Toute la journée :
exposition de dessins aux feutres par André Fauché

9H-12H15 : Qi Gong & Tai Chi Chuan

12H15 - 14H : pique-nique partagé

14H-17H15 : Tai Chi Chuan

Lieu : Le colombier, place J. Moulin à St Arnoult.

Tarif adhérent pour le stage :

1/2 journée 25 euros

Journée entière : 50 euros

2 jours : 90 euros

Tarif non adhérent pour le stage :

1/2 journée : 36 €

Journée : 70€

2 jours : 130€

Conte et apéro, repas : 30 €

Quelques mots sur :

Le Qi Gong & le Tai chi chuan sont des arts internes de santé.

Ces arts permettent d'améliorer entre autres : **la mémoire, la concentration, la souplesse musculaire et articulaire, la coordination, l'équilibre, la sérénité et la confiance en soi.**

Maître Chu parlait de "Happy Chi", effectivement la pratique régulière nous rend tout simplement heureux, nous nourrit intérieurement.

Le Qi Gong et Tai Chi Chuan ont la même racine : le travail sur le **corps, le Qi, l'énergie et la conscience.**

C'est grâce au travail sur la conscience que nous pouvons maîtriser, petit à petit, chaque geste. Pour cela nous avons besoin d'outils (principes internes) mais aussi et surtout d'apprendre à **observer.**

Ce stage est ouvert aux débutants complets comme aux élèves avancés, car un même mouvement se pratique différemment en fonction de notre niveau de pratique mais aussi et surtout de notre sens de l'observation.

Aurélie Valance, 30 ans de pratique, continue sa formation auprès de son maître japonais, Maître SoChoKun.

André Faucher et le dessin : André est un autodidacte passionné. En plus de rendre André plus créatif, la pratique du dessin lui apporte beaucoup : **concentration, observation, patience et précision.** En fait, la pratique quotidienne de tout art (musique, Tai Chi Chuan, danse...) permet d'acquérir ces qualités.

Marie Legris et le conte : « J'ai découvert le conte au fil d'une rencontre. Enfin, pas le conte, (ça tout le monde le connaît!), **l'art de conter**, propre à chaque conteur : la voix, la gestuelle, la présence, les images... Certains conteurs me captivent et d'autres m'endorment ! J'ai participé à divers stages avec des conteurs « hors pairs » dont Ralph Nataf., Catherine Zarcatte et ... Colette Migné.

Vous laisseriez-vous transporter le temps d'une racontée qui graverait dans votre mémoire un **instant de bonheur** ? »

Repas japonais réalisé par Natsumi, Ume - Chan, traiteur japonais à Dourdan.

Bulletin d'inscription

Stage du nouvel an chinois 1 & 2 février 2025, 7ème édition

Nom

Règlement : par chèque n° :

Prénom

chèque encaissé (après le stage)

Téléphone

Date

signature

Adresse mail :

Adresse postale (si non adhérent)

Inscription à renvoyer avant le 15/01/2025 à :

tarif adhérent pour le stage :

1/2 journée 25 euros :

Journée entière : 50 euros

2 jours : 90 euros

L'Atelier du Yin Yang 78

Patrice Souchard

8 Impasse du petit boeuf

78730 St Arnoult en Yvelines

Tarif non adhérent pour le stage :

1/2 journée : 36 €

Journée : 70€

2 jours : 130€

Tout désistement 8 jours avant : ne sera pas remboursé.
(conte apéro-repas).

Merci de votre compréhension.

Pour le stage : pas de remboursement mais possibilité de
faire un autre stage.

Conte et apéro, repas :

30 € par personnex 30€ =