

Modalités d'inscription

Envoyez le bulletin d'inscription, accompagné du règlement, à l'ordre de l'association « **RESONANCES** »,

à l'adresse : Alain Borredon Chef-lieu 73110 La Table.

Annulation

En cas d'annulation au moins une semaine avant la date du stage, l'association s'engage à restituer les chèques. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera effectué. Dans le cas où le nombre de stagiaires serait insuffisant, nous nous réservons le droit d'annuler ledit stage ; vous seriez alors intégralement remboursé.

Conditions pendant le stage

En cas d'abandon ou d'absence partielle, aucun remboursement ne sera effectué.

Dates et horaires

Dimanche 21 mai : 9 h 30 – 12 h 30 et 14 h – 17 h 30.
Possibilité de manger sur place ou de pique-niquer à l'extérieur s'il fait beau.

Tarifs :

- 50 € pour les membres de Résonances ;
- 65 € pour les autres personnes.

Lieu du stage : salle de la mairie de La Table Chef-Lieu (passage par La Rochette dans tous les cas). Des parkings sont à proximité.

Informations : Alain Borredon. Tél. 04 79 65 09 22

borredon.alain@wanadoo.fr

Qi gong de l'arbre

Qi gong

des Arbres



STAGE

dimanche 21 mai 2017

Animé par Alain Borredon

Professeur diplômé

Association *Résonances*

Immersion dans une tradition millénaire

L'Energétique chinoise a près de quatre mille ans d'existence. Le *qi gong de l'arbre* est une posture statique d'ancrage puissant et de renforcement de l'énergie que l'on peut pratiquer à tout âge, de manière très bénéfique pour la santé et le moral.

Le *qi gong des arbres* s'inscrit dans la continuité de la posture précédente ; il permet d'aller plus loin et d'avoir une action bénéfique sur plusieurs zones corporelles pour les détendre, les renforcer ou aider à leur réparation. *Maître Mantak Chia* est un des maîtres qui a contribué à la diffusion de ces pratiques énergétiques

Une méthode simple, accessible à tous

Le *qi gong de l'arbre* fait partie des enseignements de base (débutants bienvenus), mais il est aussi pratiqué à des niveaux élevés parce qu'il renforce l'énergie de chacun.

Le *qi gong des arbres* utilise les particularités énergétiques de certains arbres de notre nature, selon des méthodes éprouvées. Cela renforce l'efficacité des postures de *qi gong* statique.

L'enseignant : Alain Borredon, fondateur de l'association *Résonances*, est professeur de *qi gong*, méditation et de *tai chi chuan* ; il enseigne depuis plus de vingt ans. Il est diplômé de plusieurs maîtres, écoles et fédérations. Il est le créateur de l'Energétique de l'alimentation.

Contenu du stage

Le stage se déroulera en deux parties comprenant :

- Une matinée (ou une après-midi) en salle, pour l'**étude du qi gong de l'arbre** : postures, tests seul et à deux, placement de la respiration et de la concentration ;
- Une après-midi (ou une matinée selon le temps) de pratique sur le terrain, en petits groupes, auprès des arbres : postures de **qi gong des arbres**, conduite de l'énergie, tests ;
- Un temps de **méditation** sur la posture, en salle ou auprès des arbres, est prévu ;
- En cas de mauvais temps, le stage se déroulera en salle et nous étudierons une plus grande variété de **postures de renforcement de l'énergie** ; un temps plus important sera consacré à des méditations ;
- Si des pratiquants avancés ou des professeurs participent au stage, il leur sera proposé un important **approfondissement postural** et un travail sur le **shen**.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone fixe :

Téléphone mobile :

Courriel :

J'atteste avoir pris connaissance des conditions du stage et j'en accepte les modalités.

Date :

Signature :