



## Stage Eté Qi Gong 2026

### **« Se régénérer par le mouvement, le son et l'immobilité »**

#### **1) Date et lieux :**

- Lundi 22 juin au vendredi 26 juillet 2026 (arrivée lundi matin et départ vendredi 16h)
- A la maison du Kleebach, 5 Route du Kleebach, 68140 Munster

#### **2) Public et conditions de pratique :**

Ce stage est accessible à tous, débutant ou plus expérimenté, aucun prérequis n'est nécessaire.

#### **3) Programme**

- Six sons assis (version taoïste) et debout (version bouddhiste).
- Zhi Neng Qi Gong : méthodes 1 et 2 + pratiques complémentaires.
- Mouvements d'isolation (différentes parties du corps) et d'unification (préparation corps/esprit)
- Mouvements au sols + lever poser pour l'aspect sensoriel de la pratique. Pratique accessible à tous (même ceux qui ont des « bobos » important)

**Important :** en fonction de l'évolution du groupe, le programme pourra être réadapté. Restons souple et fluide à l'image du mouvement naturel.

#### **4) Détails temps de pratique :**

- 6 heures de pratique dans la journée 9h-12h et 15h30-18h30 ; 5 heures de pratique pour le premier et dernier jour.
- Le reste de la journée est du temps libre pour se reposer ou se balader.
- Proposition de jeux de sociétés possible en soirée (non obligatoire).

#### **5) Quelques sont les effets ? (attention, liste non exhaustive)**

- Se régénérer en profondeur.
- Apaiser notre mental du stress quotidien.
- Percevoir le Qi et ses effets.
- Rendre le corps plus disponible tout en le défroissant en douceur.
- Reconnecter sa vitalité.
- Cultiver l'attention pour toucher la présence.

#### **6) Coût du stage :**

- **Enseignement : 370 euros** (dont 70 euros en espèces). Possibilité de paiement en plusieurs fois (en espèces ou chèques). Me contacter si difficultés financières. A régler auprès d'Eric Bey.
- **Pension complète** comprenant petit déjeuner et les 2 repas + nuitées pour les 5 jours (à régler au centre du Kleebach) :
  - ✓ **Chambre partagées : 406, 32 euros**
  - ✓ **Chambre individuelle : 466, 32 euros**



## -Bulletin d'inscription-

Je soussigné(e)

Nom et prénom-----

Adresse-----

Email-----

Téléphone.....

Je m'inscris au stage Qi Gong du 22 au 26 juin à Munster

- Je souhaite faire du covoiturage au départ de

-----

- Je souhaite une pension en chambre partagée / individuelle (entourer la bonne réponse)

Dans le cas d'une chambre partagée, je souhaite être avec (non obligatoire)

- je signale toute allergie alimentaire ou régime particulier (**que vous suivez au quotidien et non à titre exceptionnel pour ce stage** : viande et/ou poisson feront parties des menus sauf pour les véritables végétariens)

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

- Facture fournie sur demande pour les frais d'enseignement OUI NON

Je déclare n'avoir aucune contre-indication médicale à la pratique du Qi Gong.

A titre de réservation, je joins un chèque unique de 200 euros à l'ordre de la Maison du Kleebach (chèque non encaissé avant le début du stage) à la présente fiche. Le tout est à envoyer à l'adresse suivante : Éric Bey 25 rue Mont du Château 68290 Masevaux. Les frais d'enseignement seront à régler sur place auprès d'Eric.

**Date et signature :**