

Retraite Qi Gong 2026

« Cultiver la régénération par le mouvement et l'immobilité fluide »

1) Date et lieux :

- A la maison du Kleebach, 5 Route du Kleebach, 68140 Munster aux dates suivantes :
 - - 29 et 30 Août 2026
 - - 31 octobre et 01 er novembre 2026
 - - 23-24 janvier 2027
 - - 20-21 mars 2027
 - - 29-30 mai 2027

2) Public et conditions de pratique :

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

Prévoir une tenue souple ainsi qu'un tapis de sol + plaid.

3) Programme

- Nei Gong tibétain.
- Zhi Neng Qi Gong : méthodes 1 et 2 + pratiques complémentaires.
- Mouvements d'isolation (différentes parties du corps) et d'unification (préparation corps/esprit).
- Marches, postures.
- 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 :

- Samedi 10h-12h30 et 15h30-18h30
- Dimanche 9h-12h et 14h-16h30
- Le reste de la journée est du temps libre pour se reposer ou se balader.

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 : 200 euros** (dont 60 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 3 repas + la nuitée pour les 2 jours (à régler au centre du Kleebach) :
 - ✓ **Chambre partagées : 119,58 euros**
 - ✓ **Chambre individuelle : 134,58 euros**

-Bulletin d'inscription-

Je soussigné(e)

Nom et prénom-----

Adresse-----

Email-----

Téléphone.....

Je m'inscris à la retraite Qi Gong (mentionner la/les dates choisies)

- 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 souhaité 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 80 euros (**remettre un chèque de 80 euros par séjour si plusieurs weekend end choisis**) 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 :