

Formation Qi Gong ATSI

氣功



Contacts

Stella Interiora
8 avenue d'Argeliers
34310 Cruzy
06 - 28 - 32 - 54 - 98
contact@qigong-shiatsu.fr

Parcours Santé & Harmonie

Nantes

Rennes

Atlantique

2023 - 2024

LE QIGONG

Le Qi Gong (ou Chi Kung) est une pratique chinoise ancestrale. Elle se base notamment sur les conceptions taoïstes de l'être humain en lien avec l'Univers et partage en partie les théories de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

On peut y voir un certain nombre de liens avec ce que les Occidentaux appellent alchimie et spiritualité, mais vécu par les anciens Chinois comme une sensation individuelle, en quête d'une harmonie universelle. C'est une voie d'évolution et d'épanouissement, on apprend à mieux se connaître pour devenir qui l'on est vraiment.

Cela commence par (re)trouver la santé et la vigueur du corps, pour ressentir et maîtriser l'énergie Qi, afin de développer la conscience Shen. Concrètement, il s'agit d'une discipline douce, qui renforce et assouplit le corps, qui harmonise les fonctions vitales et qui apaise le mental, ouvrant ainsi des portes insoupçonnées.



LA FORMATION

De nombreuses formations en Qigong existent déjà.

La Formation A.T.S.I. ou Artisanale Traditionnelle Stella Interiora, c'est une école de sensations internes et de techniques intériorisées par le contact direct en petit groupe. C'est l'association de trois amis aux parcours commun et distinct à la fois : Georges Saby, Florian Gillard et Nicolas Jullien autour d'une formule nouvelle, différente et constructive.

UNE MÉTHODE TRADITIONNELLE EFFICACE

Il y a encore une trentaine d'années, avant la déferlante de la mode pour les arts asiatiques, le Qi Gong se transmettait de manière traditionnelle, non encadrée et non organisée... de manière artisanale.

Stella Interiora a donc un but clair : une transmission artisanale d'un savoir-faire et d'un savoir-être. Notre projet s'élabore autour de l'étude traditionnelle, à la manière du compagnonnage du tour de France dans les métiers artisanaux.

A notre façon, nous proposons un retour vers les méthodes anciennes, qui ont eu succès pendant des millénaires.

LES SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Le Qi Gong est issu de la culture chinoise. Il a été composé par des personnes qui pensaient par analogie. Sa transmission traditionnelle passe par le contact et l'étude avec un Maître (professeur du monde intérieur), en sensation, par la répétition et avec des corrections. Par le passé, si document écrit il y avait, c'était rare et en fin d'étude seulement.

Aujourd'hui, le Qi Gong (en Chine comme chez nous) connaît des modifications et amoindrissements sous l'influence et la pression de la culture occidentale.

Nous pensons que la pédagogie qui en découle déforme le potentiel du Qi Gong. Les élèves en Europe reçoivent beaucoup de documents écrits... nous n'en donnerons pas. Ils reçoivent souvent trop d'explications rassurant leur cerveau logique, et manquent d'incitations à entrer dans la sensation, laquelle suit une voie autre que celle de la logique.

Le contact entre l'élève et le professeur – travail, répétition, éclaircissements – sont gage d'une étude correcte du Qi Gong traditionnel. Nous nous engageons sur cette voie-là, la transmission de cœur à cœur de notre expérience vécue, et surtout pas d'un savoir cumulatif à ranger dans une bibliothèque. Nous possédons un savoir-faire à transmettre, à mettre en oeuvre afin d'arriver quelque part. La véritable référence pour un élève se trouve au cœur d'une expérience vécue personnelle, suffisante pour maîtriser un sujet.

* * *

LA PROGRESSION

Une même série de Qi Gong sera vécue différemment avec le temps et l'expérience. La compréhension ou sensation intérieure évolue aussi au fil des répétitions. Les enseignants vous guideront dans ce cheminement. Certaines séries sont plus adaptées au débutant parce que techniquement simples. Au contraire, d'autres séries demandent au préalable : condition physique (JING), consolidation énergétique (QI), éveil ou centrage spirituel (SHEN). Cela sera précisé dans la description des séries concernées.

* * *

LE PUBLIC

La formation s'adresse :

- aux adultes de tous âges (très peu de séries de Qi Gong sont adaptées aux enfants, mais presque toutes sont accessibles aux seniors) ;
 - aux deux sexes (quelques différences de pratique seront explicitées).
- Elle constitue une réponse à toutes les personnes ayant pour projet de :
- renforcer leur santé (prévention et/ou développement du fond) ;
 - rechercher l'Harmonie et une évolution personnelle ;
 - se former à l'enseignement (préparation au diplôme fédéral).

LE FONCTIONNEMENT

LE CHOIX

Chaque élève apprenti choisira chaque année au minimum 5 stages de weekend parmi ceux proposés, en plus du stage d'été.

Toute personne, qui souhaite découvrir la formation *Stella Interiora*, pourra accéder librement à n'importe quel stage d'étude. Toutefois, elle ne pourra pas accéder aux cours théoriques, tant qu'elle n'aura pas pris d'engagement annuel. Seuls les apprentis ont accès aux cours théoriques.

* * *

LE COMPAGNONNAGE

Chaque élève sera donc amené à suivre 2 ou 3 stages dans une ville proche, et 2 ou 3 stages de week-end en déplacement. Le stage d'été sera l'occasion de tous se retrouver. Le fait que l'élève s'investisse dans un déplacement, qu'il aille vers, engage un processus de mouvement intérieur souhaitable à une évolution personnelle.

Dans une même ville, l'enseignant local dispensera son enseignement 2 week-ends chaque année et un confrère extérieur viendra pour le 3ème week-end. Ce type de fonctionnement assure le suivi des apprentis, en même temps qu'il leur permet une ouverture sur d'autres sensibilités et conceptions de l'Art.

* * *

LES STAGES

Les week-ends d'étude intensive seront l'occasion de découvrir ou d'approfondir une série complète de Qi Gong, ainsi que la théorie spécifique à la série, en plus de la théorie générale du Qi Gong : liens avec la MTC et l'Alchimie Taoïste Interne, éléments de culture, pédagogie...

Le stage d'été permettra de consolider et développer son bagage technique et ses sensations en baignant tous les jours dans la pratique, au sein d'un paysage magnifique propice à la pratique du Qi Gong.

LA DURÉE

La durée d'étude minimum à envisager est de 3 ans. C'est une base, notamment pour les examens fédéraux. La maîtrise requiert bien plus de temps et la pratique est sans fin !

* * *

LES TARIFS

- 140 € par week-end.
- 280 € le stage été (hors hébergement). Celui-ci, étant donné sa nature, est obligatoire.
- 100 € d'inscription annuelle à *Stella Interiora* (comprenant les frais de dossier et l'accès aux cours théoriques).

Les frais de formation annuels s'élèvent donc à 1080 € pour l'inscription à la formation, la participation à 5 week-ends et à la semaine de stage d'été.

* * *

LES DIPLÔMES

1- Chaque enseignant pourra remettre un diplôme spécifique pour chaque série étudiée, lorsqu'il estimera que l'Apprenti aura suffisamment maîtrisé le sujet concerné, suivant le modèle ancien de transmission de la tradition de maître (professeur) à disciple (élève choisi).

2- Le diplôme de Gong Fu (Maître Artisan) de *Stella Interiora* sera décerné selon la Tradition du Compagnonnage Artisanal :

- examen de maîtrise théorique et pratique sur 3 séries de Qi Gong ;
- présentation d'une « oeuvre parfaite » (maîtrise technique et utilisation efficace d'un exercice ou enchaînement).

3- La formation comprendra tous les modules nécessaires à la préparation d'examens fédéraux nationaux.

LE PROGRAMME

Nous proposons des séries de Qi Gong nombreuses et variées. Notre but n'est pas qu'un élève les étudie toutes. Connaître peu de séries, mais intégrer en profondeur le savoir-faire et la compréhension de l'ESSENCE du Qi Gong donnera plus rapidement la maîtrise que de copier des centaines de gestes et de comprendre intellectuellement quelques règles de la Médecine Traditionnelle Chinoise sans entrer dans l'intérieur, dans l'interne...

LES SÉRIES ENSEIGNÉES

1. Qigong posturaux (Zhan Zhuang),
 2. Cinq animaux du Yi quan,
 3. Jeu des 5 animaux de Hua Tuo,
 4. Ba Duan Jin (3 versions des Huit trésors, 3 niveaux),
 5. Spirales de Qi (debout & couché),
 6. Qigong pour les massages,
 7. Qigong dur (voie interne orientation santé),
 8. Luo Han Quan Qigong,
 9. Qigong des 5 formes de Shaolin,
 10. Qigong de l'hirondelle de Shaolin,
 11. Qigong des grandes oies sauvages,
 12. Neigong du dragon,
 13. Wuji Qigong,
 14. Qigong de grande puissance,
 15. Qigong du Bagua du Ciel Antérieur,
 16. Huit merveilles assises,
 17. Etirement des 12 méridiens,
 18. Neigong de l'hiver
 19. Qigong de renforcement de l'énergie interne,
 20. Qigong de nettoyage des vaisseaux,
 21. Qigong pour nourrir les articulations,
 22. Qigong de transformation des tendons
 23. Taiji Qigong de l'Eau
 24. Dao Yin en 5 mouvements
- + Tui-Na, projection de Qi, imposition des mains, Qigong spontané...

GRANDES LIGNES DES COURS THÉORIQUES

- Théorie générale détaillée de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Les 12 méridiens principaux
- Les 8 méridiens merveilleux
- Les points d'acupuncture utiles en Qi Gong
- Les énergies Qi, Jing, Shen
- L'alchimie interne taoïste, les Dan Tian
- La culture chinoise
- La pensée chinoise
- Le Feng Shui & l'astrologie Ba Zi
- Le Qi Gong pour les arts martiaux
- Pédagogie, didactique et enseignement
- Bases de biomécanique et de physiologie de l'exercice
- Culture chinoise,
- Qi Gong et magnétisme,
- Qi Gong appliqué aux soins...



LE QI DES 12 MÉRIDIENS PRINCIPAUX

Ce programme est tourné en direction de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC). Il traite de l'étude et de l'usage des Méridiens, non pas pour l'acupuncture mais en Qigong pur.

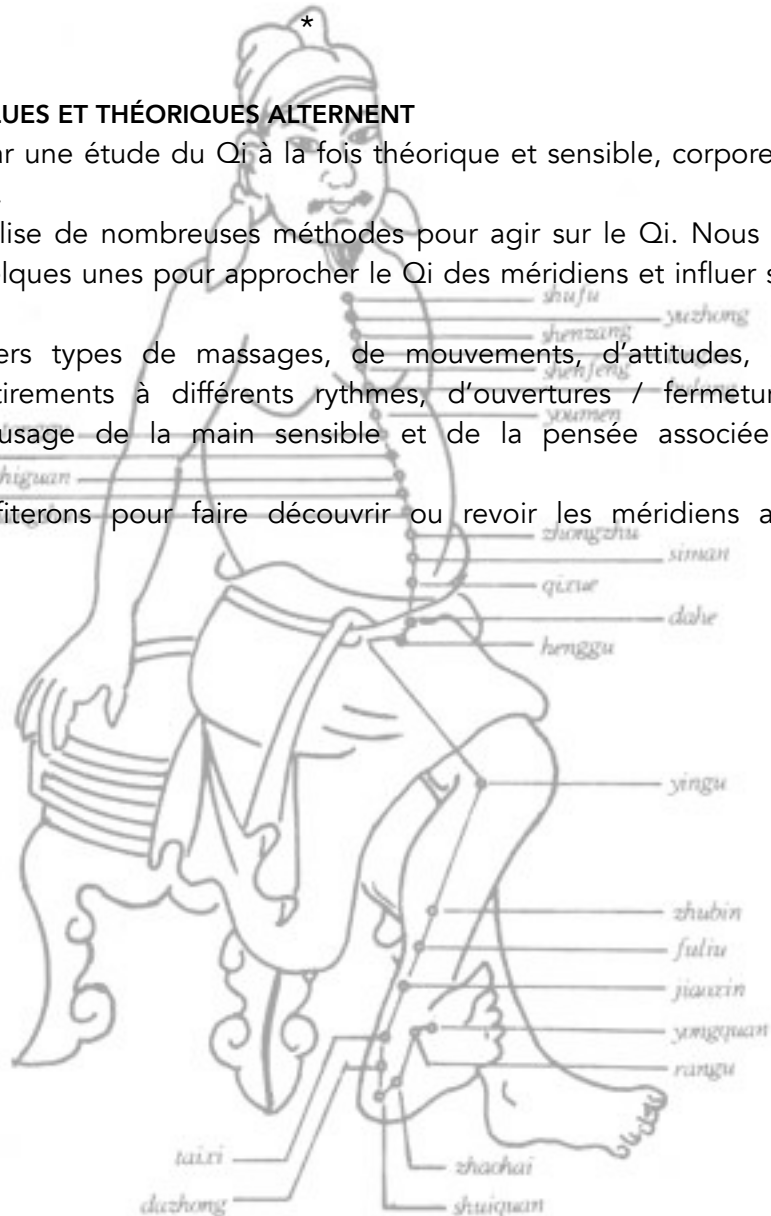
COURS PRATIQUES ET THÉORIQUES ALTERNENT

On passera par une étude du Qi à la fois théorique et sensible, corporelle et imaginative.

Le Qigong utilise de nombreuses méthodes pour agir sur le Qi. Nous en utiliserons quelques unes pour approcher le Qi des méridiens et influencer sur celui-ci.

Il y aura divers types de massages, de mouvements, d'attitudes, de postures, d'étirements à différents rythmes, d'ouvertures / fermetures corporelles, l'usage de la main sensible et de la pensée associée à l'intention.

Nous en profiterons pour faire découvrir ou revoir les méridiens aux participants.



RENFORCER L'ÉNERGIE INTERNE

Il s'agit d'une série de 9 exercices destinés à augmenter et équilibrer l'énergie dans le corps, ainsi qu'à nourrir les Dan Tian et leurs substances : Qi, Jing et Shen. Bien que très accessibles, ces exercices s'avèrent étonnement puissants et produisent des effets facilement perceptibles.

OBJECTIFS

- Augmenter et équilibrer l'énergie dans les bras et les jambes. - Nourrir les Dan Tian et leurs substances : Qi, Jing et Shen.

COURS PRATIQUE

- Travail du corps et de la structure, au travers de mouvements simples et variés, ayant chacun une fonction précise.
- Travail du souffle associé à la conscience.
- Travail de la sensation et de l'écoute, par des mouvements dont le but est de purifier, nourrir, faire circuler et rassembler l'énergie, au travers des organes et des quatre membres.

COURS THÉORIQUE

+ Explication de la fonction de chaque exercice.
+ Apport de quelques notions utiles issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise ou de l'Alchimie Interne Taoïste et réponse aux questions théoriques.



LES 5 ANIMAUX DE HUA TUO

Il s'agit de déplacements qui imitent le comportement de certains animaux (le Tigre, l'Ours, le Singe, la Grue et le Cerf), reconnus pour leur longévité, leur vigueur, leur vivacité...

Les mouvements étudiés proviennent de Hua Tuo (145-208), célèbre médecin de la Chine antique.

*

OBJECTIFS

- Nettoyer et tonifier le corps, développer le Shen (l'esprit).
- Nourrir, faire circuler et ressentir l'énergie dans tout le corps (organes et membres).
- Augmenter la sensibilité et la connexion aux énergies environnantes.

**

COURS PRATIQUE

- Travail du corps et de la structure, au travers :
 - de postures, où l'accent est mis sur la recherche du centrage, du relâchement et de l'enracinement ;
 - de déplacements, par l'entraînement aux 5 marches spécifiques.
- Travail du souffle associé à la conscience.
- Travail de la sensation et de l'écoute, par des mouvements dont le but est de purifier, nourrir, faire circuler et rassembler l'énergie, au travers des organes et des quatre membres.

COURS THÉORIQUE

- + Explication de la fonction de chaque mouvement.
- + Apport d'éléments sur la culture et la pensée chinoises.
- + Apport de quelques notions utiles issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise et réponse aux questions théoriques.

RESPIRER ET LES 8 MERVEILLES ASSISES

Les 8 MERVEILLES ASSISES constituent un Qigong très facile qui se pratique sur coussin ou chaise. L'origine de cette série de 8 mouvements est sino-tibétaine. Elle propose l'utilisation de postures des mains et du corps qui ont des effets sur le Qi, le Corps et l'Esprit. Les gestes de transition, lents, délient et font respirer profondément.

*

Les 3 premiers mouvements sont appelés 3 clés de la Respiration. Les 4 suivants délient les articulations et les nœuds du tronc et des bras. Le lâcher prise est à la fois corporel, et psychique. Dans le dernier mouvement, on allie Respiration et Spiritualité laïque. L'ensemble apporte le calme physique, émotionnel et de l'esprit. C'est un Qigong assez simple que nous transmettons depuis 40 ans.

**

RESPIRATION : nous pratiquerons de manière associée le Mouvement Régénérateur de l'Ecole de la Respiration du japonais Itsuo Tsuda qui se relie au courant du Qigong Spontané.



QI GONG DE GRANDE PUISSANCE

Comme son nom l'indique, il vise à un effet puissant et général sur la personne pratiquant régulièrement. Les effets toucheront la vigueur qui donne la santé autant sur le plan physique que moral.

Un axe spirituel s'annonce et s'ouvre dès lors qu'on entreprend une pratique régulière.

*

OBJECTIFS

- Apprendre les postures, mouvements et chants.
- Avancé : ressentir leur effet sur son équilibre énergétique. - Améliorer sa santé en purifiant le Qi (grande puissance).

**

COURS PRATIQUE

- Mémorisation et correction des postures et mouvements.
- Maîtrise de la visualisation (orientations mentales associées à des postures de corps).
- Mémorisation des chants chinois et visualisation de leur sens en français.
- Chant vibratoire incluant une progression accessible à tous.

COURS THÉORIQUE

- + Etude philosophique et pratique du sens des chants.
- + Explications par la Médecine Traditionnelle Chinoise du rôle de certains points d'acupuncture nommés.

QI ET RESPIRATION DES 12 SPIRALES

Ce Qigong, aussi appelé Enroulement du Qi, est composé d'exercices séparés qui s'exécutent selon plusieurs postures debout. Il reprend et affine à sa manière l'idée du déroulement du fil de soie du Taijiquan des écoles Chen et Yang anciennes. Avec cette pratique on développe des qualités corporelles très différentes de celles qui sont liées à la flexion des articulations.

*

OBJECTIFS

- Maîtriser les rotations de tous les segments de corps, dans une coordination progressive qui fait circuler le Qi de haut en bas et de bas en haut.
- Libérer les tensions profondes dans les tissus fascias.
- Réchauffer rapidement le corps.

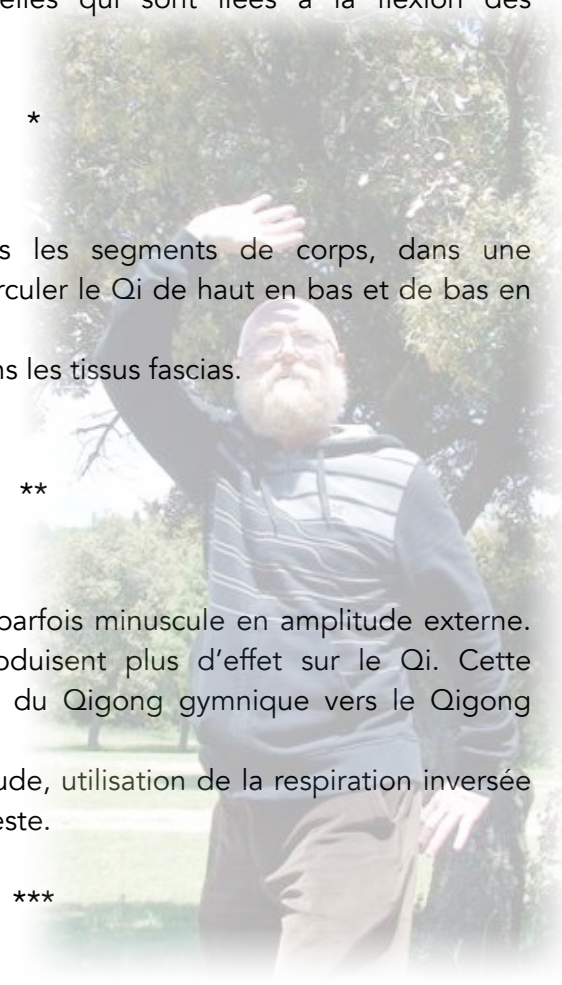
**

COURS PRATIQUE

- Parfois le mouvement est vaste, parfois minuscule en amplitude externe. Les mouvements minimalistes produisent plus d'effet sur le Qi. Cette pratique est une bonne transition du Qigong gymnique vers le Qigong interne ou Neigong.
- Dans un deuxième temps de l'étude, utilisation de la respiration inversée et lien avec la petite circulation céleste.

COURS THÉORIQUE

- + L'anatomie du corps revue en termes de spirale et de mouvement liquidien.



QI GONG DES 5 ANIMAUX DU TACHENG

Un Qigong majeur créé par Wang Xiang Zhai fondateur de l'art martial mondialisé appelé Yiquan. Son art incluait une version thérapeutique qu'il a eu l'occasion d'enseigner et d'appliquer sur le terrain, jusque dans des hôpitaux en Chine.

*

La version que nous transmettons va dans cette direction Qigong de santé.

Elle inclut 5 niveaux de pratique :

- 1- posture Qigong (corps et énergie),
- 2- animal en déplacement (gestuelle simple et complémentaire d'un animal à l'autre),
- 3- pratique spontanée autour de l'animal (libération psychique et émotionnelle),
- 4- étude de la psychologie de l'animal, de son axe de Qi, de la capacité de changement instantané d'animal
- 5- découverte (éventuelle) de nouveaux animaux différents de ces 5 de base (tigre, ours, singe, serpent, oiseau) et qui vous correspondrait en tant qu'individu unique.

**

Le système des 5 animaux du Yiquan constitue une harmonie évolutive progressive, et se révèle un excellent exercice physique qui développe des souplesses et des coordinations complémentaires. A partir d'une gymnastique raffinée, on passe du corporel à l'émotionnel, vers le spirituel. Il relie le pratiquant à la nature et sa nature propre.

QI GONG DE L'ÉPÉE

Il s'agit d'une pratique traditionnelle associant le maniement d'un objet dans un enchaînement. L'objectif est d'étendre sa conscience dans l'épée et de développer ainsi sa maîtrise de l'énergie, tout en améliorant sa coordination et son aisance corporelle.

*

OBJECTIFS

- Mobiliser son énergie en dehors du corps.
- Etendre sa conscience.
- Trouver ses racines, augmenter et tonifier son énergie.

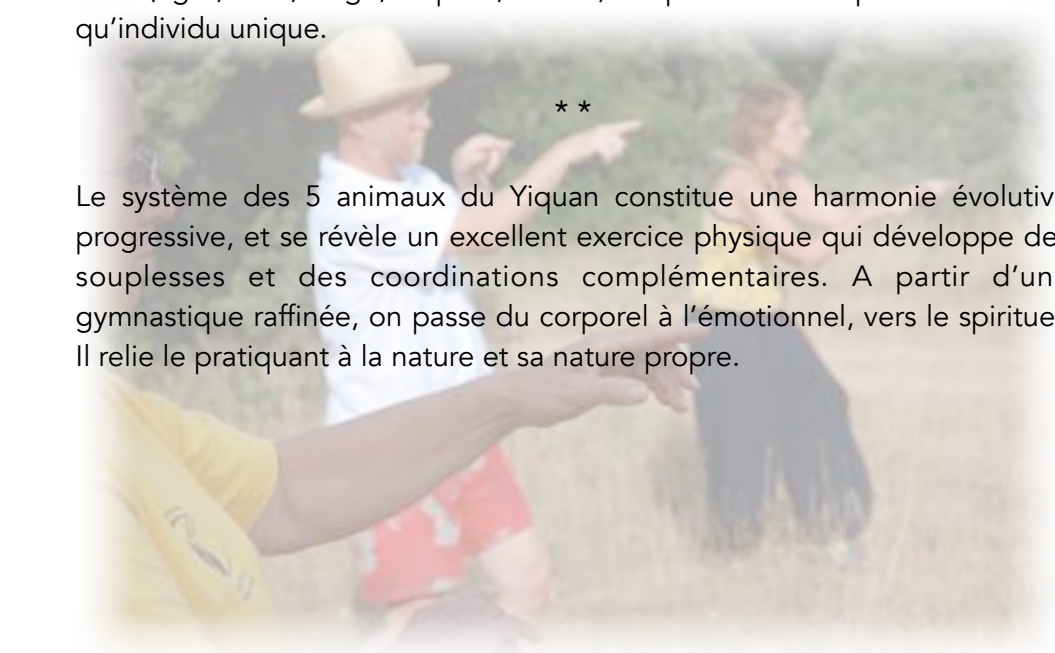
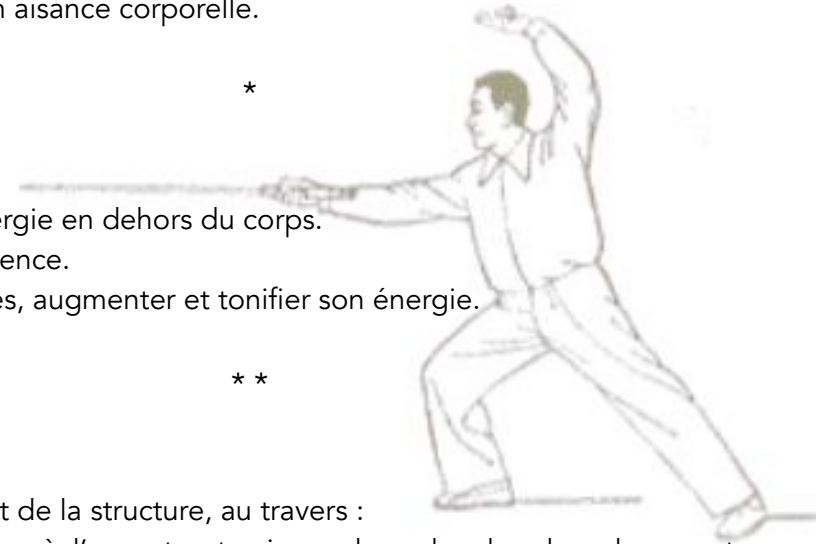
**

COURS PRATIQUE

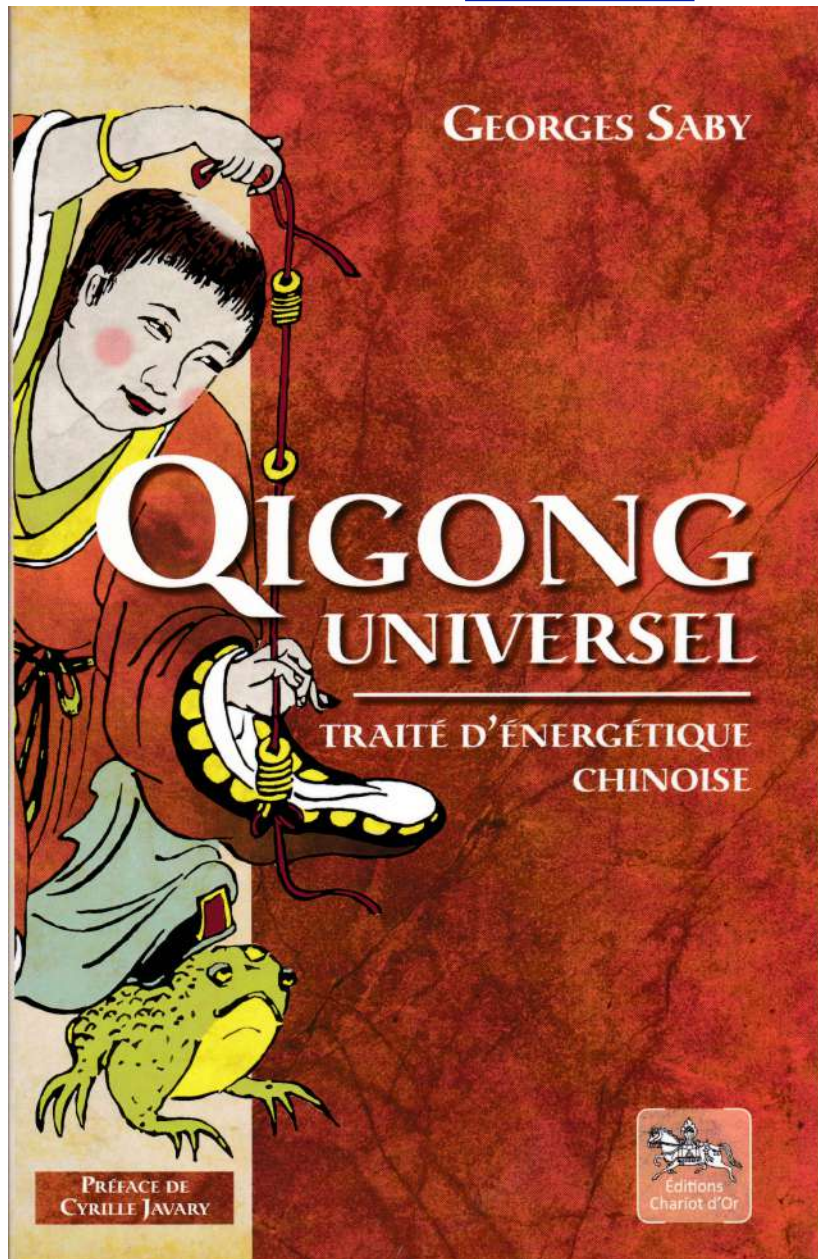
- Travail du corps et de la structure, au travers :
 - de postures, où l'accent est mis sur la recherche des placements afin de trouver la puissance, l'ancrage, le relâchement ;
 - de déplacements, qui développent coordination, équilibre et vigueur.
- Travail précis des appuis permettant la mobilisation de l'énergie.
- Travail de la sensation par les mouvements de l'épée en lien avec la structure énergétique du corps.

COURS THÉORIQUE

- + Explication de quelques processus internes propres aux mouvements étudiés.
- + Apport de quelques notions utiles issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise ou de l'Alchimie Interne Taoïste et réponse aux questions théoriques.



A commander sur le site www.abc-chi.com.



Le Yi Jing (ou Yi King) représente un des grands livres de sagesse de l'humanité dont l'origine puise 4000 ans en arrière. Il ne permet nullement de prédire l'avenir, mais de calculer le présent dans ses dimensions visible et invisible.

LES DEUX VOIES D'UTILISATION

- L'aide à la prise de décision qui s'effectue par une lecture de l'instant présent au moyen d'un système de calcul usant du yin/yang et de ses mutations.
- La lecture du texte comme ouvrage référence de sagesse (d'obédience confucianiste principalement) ou de stratégie (manuel des empereurs chinois Zhou).

LES TROIS AXES D'ÉTUDE

Elle passe par la Tradition de la Culture Chinoise et permet de déboiser les incompréhensions orient/occident, rendant le texte clair.

- usage pratique du Yi Jing (lecture, traduction, usage, tradition orale), étude de la symbolique donnant lecture d'un hexagramme sans le texte.
- étude de la structure du Yi Jing : les rouages visibles et invisibles, étude de la tradition écrite.
- étude de la symbolique qui éclaire alors toutes les émanations de la culture traditionnelle chinoise tels que Qi Gong, Taiji Quan, Wushu, calligraphie, médecine...

GEORGES SABY

Usager du livre depuis 35 ans environ. Membre adhérent du Centre Djohi depuis 8 ans et à l'écoute d'autres informations sur le sujet. Sa qualité de pratiquant et enseignant professionnel de disciplines corporelles chinoises, du Shiatsu japonais et d'écrivain sur ces thèmes là, lui permettent d'avoir une lecture originale de la stratégie et des images chinoises exprimées dans le Yi Jing, et de les traduire en termes simples et compréhensibles pour les occidentaux.



DATES ET CONTENU DES STAGES 2023-2024

HORAIRES

Lieux	Dates	Thèmes	Enseignant
Nantes	14-15 octobre 2023	Qi et respiration des 12 spirales	Georges Saby
Rennes	25-26 novembre 2023	Les 5 animaux de Hua Tuo	Florian Gillard
Nantes	20-21 janvier 2024	Etirement-conscience des 12 méridiens	Nicolas Jullien
Rennes	17-18 février 2024	Respirer et 8 Merveilles assises	Georges Saby
Rennes	13-14 avril 2024	Renforcer l'énergie interne	Florian Gillard
Nantes	12 mai 2024	Pédagogie et théorie du Qigong	Georges Saby et Florian Gillard
Nantes	18-19 mai 2024	Qi Gong de grande puissance (sons)	Georges Saby
Oléron	du 29 juillet au 02 août 2024	Approfondissement & découverte	Georges Saby et Florian Gillard

* * *

PROGRAMME DU STAGE D'ÉTÉ

- Approfondissement des séries étudiées ou découverte de nouvelles séries : Qi Gong de l'épée et Qi Gong des 5 animaux du Tacheng ;
- Cours de théorie complémentaire : 1h par jour (apports indispensables pour préparer l'examen fédéral) et application pratique au Qigong ;
- Imposition des mains et projection de Qi et massages Tui Na...

LES WEEK-ENDS

Samedi 14h à 17h : pratique
17h30 à 19h : théorie
Dimanche 9h30 à 12h : pratique
14h à 16h : pratique

LE STAGE D'ÉTÉ

Du lundi au vendredi inclus
De 9h à 12h et de 17h à 20h

* * *

LIEUX DES STAGES

Nantes (44) : 37 rue de Coulmiers (tram Manufacture).

Rennes (35) : 32 rue Auguste Blanqui (métro Anatole France).

Oléron (17) : plage des Huttes et bois de Chaucre.

* * *

HÉBERGEMENT

L'hébergement est à la charge des stagiaires.

Il sera proposé une aide pour le logement des personnes en déplacement, notamment en fournissant : un accès en tarif réduit dans les Auberges de Jeunesse (avec notre carte associative), une liste d'hôtels à proximité, ou de campings à la belle saison.

Un document reprenant ces informations sera adressé sur demande.

LES ENSEIGNANTS

NICOLAS JULLIEN

Plus de de 25 ans de pratique :

Qi Gong, Taiji Quan, Bagua Zhang, Kung Fu.

Enseignant professionnel à Nantes.

Fondateur de l'École du Mouvement Interne.

Diplômé de la Fédération Française de Wushu Arts Energétiques Chinois.

GEORGES SABY

45 ans de pratique quotidienne.

Maître en Taiji Quan, Qi Gong, Bagua Zhang et Shiatsu.

Formateur de plus de 50 enseignants et plus de 10000 élèves !

Son école couvre 6 pays.

Auteur de 5 livres sur le Taiji Quan et d'un livre sur le Qi Gong.

Réalisateur de plus de 100 films pédagogiques sur les Arts Internes d'Asie.

FLORIAN GILLARD

Plus de 25 ans de pratique quotidienne :

Qi Gong, Taiji Quan, Xing Yi Quan, Aïkido, Judo, Shiatsu, Reiki, Tuina.

Fondateur de l'Ecole de Tai chi chuan et Arts Internes à Rennes.

Diplômé de la Fédération Française de Wushu Arts Energétiques Chinois.

Diplômé de la Fédération des Enseignants de Qi Gong Art Energétique.

Diplômé en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.



FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance : ... / ... /

Adresse :

.....

Tél : ... / ... / ... / ... / ... ; ... / ... / ... / ... / ...

Mail :@.....

Nombre de chèques joints (voir au verso) :

Important :

- Vous devez joindre un chèque de 100€ à l'ordre de *Stella Interiora* et autant de chèques que de stages choisis, en veillant aux libellés.
- L'inscription à la formation implique nécessairement de suivre au moins 5 stages dans l'année en plus du stage d'été et du week-end de l'AG.
- Vous pouvez néanmoins participer aux différents stages sans vous inscrire à la formation. Dans ce cas, vous ne pourrez bénéficier des cours complémentaires (théorie et approfondissement) associés.
- Aucun remboursement ne sera possible, pour quelque motif que ce soit.

Je, soussigné, reconnais avoir pris connaissance des conditions générales et particulières d'inscription, et désire proposer ma candidature pour la formation en Qigong *Stella Interiora*.

Je m'engage à fournir un certificat de non contre-indication à la pratique du Qigong datant de moins de 3 mois.

Fait à, le .../.../20...

Signature

Tourner la page svp

RÉCAPITULATIF DES STAGES CHOISIS

Lieux	Dates	Thèmes	Montants et libellés des chèques	Stages choisis
Nantes	14-15 octobre 2023	Qi et respiration des 12 spirales	140€ Georges Saby	
Rennes	25-26 novembre 2023	Les 5 animaux de Hua Tuo	140€ Florian Gillard	
Nantes	20-21 janvier 2024	Etirement-conscience des 12 méridiens	140€ Nicolas Jullien	
Rennes	17-18 février 2024	Respirer et 8 Merveilles assises	140€ Georges Saby	
Rennes	13-14 avril 2024	Renforcer l'énergie interne	140€ Florian Gillard	
Nantes	12 mai 2024	Pédagogie et théorie du Qigong	gratuit	
Nantes	18-19 mai 2024	Qi Gong de grande puissance (sons)	140€ Georges Saby	
Oléron	du 29 juillet au 02 août 2024	Approfondissement & découverte	280€ Georges Saby ou Florian Gillard	

Les chèques seront encaissés la veille du stage correspondant.

Un récépissé vous sera envoyé pour confirmer votre inscription. Il sera accompagné d'un plan vous précisant les lieux de stage, ainsi que quelques hébergements possibles.

A renvoyer à *Stella Interiora*, 8 avenue d'Argeliers, 34310 CRUZY