STAGE DE QI GONG
Domaine de Milhas

Sous la direction de **Thierry Alibert** assisté **d'Anick Hausman**
Du Samedi 24 au Jeudi 29 Avril 2021

Dans le sud de la France, entre Toulouse et Carcassonne, au bord du lac de la Ganguise, le Domaine de Milhas s'étend sur 6,5 hectares et comblera les amoureux de la nature désireux de se ressourcer dans un endroit calme et paisible. Vous pourrez vous baigner dans le lac (ou dans la piscine), partir en excursion dans les collines environnantes, découvrir des sites remarquables aux alentours (sites historiques du pays cathare, canal du midi, Castelnaudary (à 15 min), Toulouse la ville rose (à 35 min) et la cité médiévale de Carcassonne (à 35 min)…

Thierry Alibert est formateur professionnel en Taiji Quan et Qi Gong depuis plus de 30 ans. Expert en arts martiaux et techniques énergétiques, il dirige des cours et stages de formation en France et en Europe. Diplômé d'état FFWS et FFKDA, il est aujourd'hui 7ème Duan de Wushu. Fondateur de l'école TAO et de TAO Prod, il est auteur de plus de 50 films didactiques.

Anick Hausman est diplômée en Qi Gong et Taiji Quan de l'école TAO et assistante de formation auprès de Thierry Alibert. Diplômée de l'école des Temps du Corps (Paris) et de l'Institut National de Qi Gong de Beidahe (Chine). 5ème dan Wushu.

Informations & Inscription : **hausman.anick@gmail.com**

Programme

Arrivée le samedi 24 avril en début d'après-midi (première pratique de 17h à 19h le samedi)
Départ le jeudi 29 avril après déjeuner.

Horaires : Samedi 24 avril : 17h à 19h
Du dimanche 25 avril au mercredi 28 avril : 9h30-12h + 17h à 19h
Jeudi 29 avril : 9h30 à 12h

9h30 à 12h30 : **Qi Gong pour nourrir la vie (Yang Sheng Ba Shi) :** Très bel enchaînement de 8 mouvements pour explorer toutes les dimensions du corps et de l'espace, aborder le mouvement dans la logique des chaînes musculaires et aussi des trajets de méridiens, conscientiser le travail respiratoire et le mouvement du souffle interne. Ce Qi Gong convient aux pratiquants de tout âge et de tout niveau souhaitant améliorer souplesse, coordination, fluidité et relâchement pour une meilleure vitalité.

17h à 19h : **Qi Gong du bâton (Taiji Yang Sheng Zhang) :** Ensemble de 8 mouvements qui fait partie des Qi gong de santé et qui permet d'assouplir les articulations, de fortifier le corps en douceur en améliorant la coordination et la structure du corps dans sa globalité. Développe la précision du geste, la qualité d'ancrage et la qualité de présence.

PRIX DU STAGE (hors hébergement) : 325 €
Pour confirmer votre inscription, veuillez compléter le bulletin d'inscription ci-après et le renvoyer à Anick Hausman, Bienessence, 51 rue de Versailles, 78 150 Le Chesnay, accompagné d'un chèque d'acompte de 100 € (à l'ordre de TAO). Le solde du règlement devra être envoyé à Bienessence avant le 31 mars 2021.

HEBERGEMENT :
Rendez-vous sur le site : **http://www.domainedemilhas.com** pour avoir toutes les informations sur le lieu et les tarifs d'hébergement.
Pour le choix des chambres consultez la rubrique : **http://www.domainedemilhas.com/chambres-hote-aude/** (prix pension complète. Attention au supplément pour les chambres individuelles)

CONTACT :
Pour toute question concernant l'organisation, contactez :
Anick Hausman au **06 82 44 03 37** ou par mail : **hausman.anick@gmail.com**

école TAO

BULLETIN D'INSCRIPTION
Stage de Qi Gong au Domaine de Milhas
Sous la direction de Thierry Alibert
Du samedi 24 au 29 avril 2021

(à retourner accompagné du chèque d'acompte à l'ordre de TAO à :
Anick Hausman, 1 Square Montmorency, 78150 Le Chesnay)

Nom :……Prénom :……
Adresse : ……
……
Téléphone :……E-mail :……

Cochez les choix suivants :

☐ Je ne logerai pas sur place

☐ Je choisis la formule « en résidentiel » (pension complète)

Type de chambre choisie : …….

Chambre partagée avec …….....

☐ Je souhaite recevoir une facture correspondant au prix du stage.

☐ Je suis inscrit(e) à la formation professionnelle de Qi Gong et bénéficie d'une remise de 20%

☐Numéro de membre TAO :……. (Ce stage est réservé aux membres de l'école TAO, si vous n'êtes pas encore membre, joindre le bulletin d'inscription que vous trouverez sur le site www.taoprod.fr en cliquant sur « Devenir membre » accompagné d'un chèque de 10€ à l'ordre de TAO Liaison)

☐ Je joins un chèque d'acompte de 100 € à l'ordre de TAO pour réserver ma place. Le solde restant dû doit nous parvenir au plus tard le 31 mars 2021.

☐ J'accorde le droit aux organisateurs d'utiliser mon image pour des photos et vidéos éventuelles.

Fait à :……..Le
:……

Signature :

école TAO