

## Lieu du stage

**Hôtel « LENSOTEL »**

**Rue des Canadiens - CC LENS 2**

**62880 VENDIN le VIEIL**

*Pays d'art et d'histoire dans la région*

*Nord - Pas de Calais.*

*Proximité du Musée du Louvre.*

*Tout un patrimoine à découvrir*

### **Accès: Par le train:**

TGV Paris Lens.

Gare de Lens à 4 Kms

### **Par la route:**

Autoroute: A1 puis A21

Sortie N°10 Prendre N 47 et sortie immédiate N°1 puis au 1<sup>er</sup> Rond point 4<sup>ème</sup> sortie

Rond point suivant 2<sup>ème</sup> sortie

Rond point suivant 4<sup>ème</sup> sortie puis suivre l'indication LENSOTEL

**Hébergement-repas au LENSOTEL** tél: 03 21 79 36 36

Le choix de votre formule d'accueil au LENSOTEL est à préciser ( bulletin d'inscription à l'intérieur). Il faut également envoyer le chèque correspondant à l'ordre du LENSOTEL



Pour tous renseignements Association « Le Coussin de Jade »

-Claude Tumelaire 06-86-70-54-25 mail: [claudetumelaire@orange.fr](mailto:claudetumelaire@orange.fr)

-Monique Fauvart 04-77-94-17-31 ou 06-72-70-83-29 mail: [monique.fauvart76@gmail.com](mailto:monique.fauvart76@gmail.com)



## STAGE D'ETE 2022

# QI GONG

## Au LENSOTEL

*Hôtel-restaurant de style provençal*

**Du Vendredi 29 Juillet au Lundi 1er Août 2022**

**(4 jours)**

**Avec le Docteur LIU DONG**

*Médecin acupuncteur (Los Angeles)*

*Maître de Qi Gong Diplômé de la Faculté de Pékin*

*Docteur en Médecine et Maître de recherche aux États Unis*

Le Qi Gong est un art chinois ancestral qui consiste à effectuer des mouvements déterminés en utilisant la respiration et la concentration. Il permet d'entretenir la santé, de diminuer le stress, d'améliorer la connaissance de soi.

C'est une pratique intensive du Qi Gong depuis l'enfance, ainsi que ses connaissances en médecine traditionnelle chinoise et en médecine occidentale, qui ont amené le Dr LIU DONG à concevoir sa propre méthode.

Aux vertus curatives, la méthode LIU DONG considère également le Qi Gong comme une philosophie de vie, un art de parvenir à la maîtrise de soi, la Voie du Calme.

✕-----

Bulletin d'inscription au stage

Je m'inscris au stage de QI GONG du 29 Juillet au 1<sup>er</sup> Août 2022

Nom:.....Prénom:.....

Profession:.....Sexe:.....

Adresse:.....

Ville:.....Code Postal:.....

Tél:.....Portable:.....

Mail:.....

Ci-joint un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de « Le Coussin de Jade »

( Arrhes non remboursées)

4 Formules d'accueil,

1° formule d'accueil du 29 Juillet à 14 h au 1<sup>er</sup> Août 17 h.

1-Stage en pension complète (en chambre double) : 264 €

Accueil le 29 Juillet à partir de 10 h. Repas du midi non compris.

2° formule d'accueil du 29 Juillet à 14 h au Mardi 2 Août 10 h.

1-Stage en pension complète (en chambre double): 337 €

Accueil le 29 Juillet à partir de 10 h. Repas du midi non compris.

Taxe de séjour : 1€ par personne et par jour

Chambre individuelle : suppl. De : 30 € la nuit

3° Stage en Externat avec 3 repas le midi: 135 € (pauses et salle incluses).

4° Stage en externat sans repas: 69 € (pauses et salle incluses)

Séjour à régler sur place le jour de votre arrivée au Lensotel.

**Le nombre de places étant limité,  
nous vous engageons à vous inscrire  
Le plus rapidement possible**

Prix du stage 380 € \*

**\*hors frais de séjour au LENSOTEL**

**Le bulletin d'inscription au stage,  
ainsi que votre chèque, sont à envoyer  
À Madame Monique Fauvart  
Association le "Coussin de jade"  
Le Brasilia  
28, rue Voltaire  
42100 Saint-Etienne**

### **PROGRAMME**

**Du Vendredi 29 Juillet au Lundi 1<sup>er</sup> Août 2022**

#### **QI GONG : LE DRAGON VERT.**

• Cette méthode permet de lutter contre le stress .  
• Renforce les reins

• Régule le Qi du foie pour stabiliser les émotions.

• XIXIHU : les marches thérapeutiques Du Dr LIU Dong

• Méditation de la DEESSE DOREE

• Stimuler le DAI MAÏ

• Renouveler le sang

• Débloquer la stagnation du sang  
avec des mantras et la lumière dorée.

#### **Horaires:**

**Le premier jour du stage, soit le 29 Juillet 14h00-19h00**

**Le dernier jour du stage, soit Lundi 1 Août: 9h00-12h00 et 14h00 -17h00**

**Les jours intermédiaires 9h30-12h30 et 16h00 -19h00**