

## **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 téléphoner au Lensotel pour retenir sa chambre.



Pour tous renseignements Association « Le Coussin de Jade »

-Claude Tumelaire 06-86-70-54-25 mail: [tumelaireclaude@gmail.com](mailto:tumelaireclaude@gmail.com)



## **STAGE D'ETE 2025**

# **QI GONG**

## *Au LENSOTEL*

*Hôtel-restaurant de style provençal*

**Du lundi 28 Juillet au Jeudi 31 Juillet 2025**

**(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 28 Juillet au 31 juillet 2025

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 28 Juillet à 14 h au 31 juillet 17 h.

1-Stage en pension complète (en chambre double) : 305 €

Accueil le 28 Juillet à partir de 10 h. Repas du midi non compris.

2° formule d'accueil du 28 Juillet à 14 h au Jeudi 1er Août 10 h.

1-Stage en pension complète (en chambre double): 385 €

Accueil le 28 Juillet à partir de 10 h. Repas du midi non compris.

Taxe de séjour : 1€ par personne et par jour

Chambre individuelle : suppl. De : 40 € la nuit

3° Stage en Externat avec 3 repas le midi : 155 € (pauses et salle incluses).

4° Stage en externat sans repas : 85 € (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 le chèque, sont à envoyer  
À Madame Claude Tumelaire  
118, rue Berthe Morisot 07500 Guilherand-Granges  
(Faire le chèque à l'ordre de l'association "le coussin de Jade")**

## PROGRAMME

**Du lundi 28 Juillet au jeudi 31 Juillet 2025**

### **QI GONG / Qi Gong des REINS**

- Le rein recueille la quintessence des différentes énergies pour les redistribuer aux différents organes.
- Relation avec les os et les oreilles

- XI XI HU** : les marches thérapeutiques Du Dr LIU Dong
- Méthode qui renforce les défenses immunitaires

- Méditation CHAN** (4 niveaux. Mettre la joie dans les sens
  - . Mettre la Joie dans le coeur.
  - . Chasser le traumatisme.
  - . Aider les autres.

### **Horaires:**

**Le premier jour du stage, soit le 28 Juillet 14h00-19h00**

**Le dernier jour du stage, soit le 31 Juillet: 9h00-12h00 et 14h00 -17h00**

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