

## **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: [claude.tumelaire@orange.fr](mailto:claude.tumelaire@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 2021**

# **QI GONG**

*Au LENSOTEL*

*Hôtel-restaurant de style provençal*

**Du Lundi 2 Août au Jeudi 5 Août 2021  
4 jours**

***Avec le Docteur LIU DONG  
Maître de QI GONG***

**Diplômé de la Faculté de M T C de Pékin  
Docteur en Médecine aux Etats Unis  
Maître de recherche aux Etats 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 2 au 5 Août 2021

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 Lundi 2 Août à 14 h au Jeudi 5 Août 17 h.

1-Stage en pension complète (en chambre double) 257 €

(soit 3 déjeuners, 3 dîners, 3 petit déjeuner, pauses, 3 nuits en chambre partagée, espace d'animation)

Accueil le 2 Août à partir de 10 h. Repas du midi non compris.

2° formule d'accueil du Lundi 2 Août à 14 h au Vendredi 6 Août 10 h.

1-Stage en pension complète (en chambre double) 324 €

(soit 3 déjeuners, 4 dîners, 4 petit déjeuner, pauses, 4 nuits en chambre partagée, espace d'animation)

Accueil le 2 Août à partir de 10 h. Repas du midi non compris.

Afin de ne pas majorer les prix, vous aurez la responsabilité de tenir  
Votre chambre en état (faire son lit)

Taxe de séjour : 1 € par personne et par jour

Chambre individuelle : suppl. De : 28 €

3° Stage en Externat avec 3 repas le midi : 124 € (pauses et salle incluses).

4° Stage en externat sans repas : 64 € (pauses et salle incluses)

Ci-joint un chèque du montant de la formule d'accueil choisie.

Soit: Euros à l'ordre du LENSOTEL.

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

Prix du stage 380 € \*

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

**Le bulletin d'inscription au stage,  
ainsi que les 2 chèques, sont à envoyer  
À Madame Monique Fauvart  
Association le "Coussin de jade"  
Le Brasilia  
28, rue Voltaire  
42100 Saint-Etienne**

## PROGRAMME

**Du Lundi 2 Août au Jeudi 5 Août 2021**

•  
- "Le QI GONG des animaux célestes" de MA WANG DUI  
•Méthode destinée à harmoniser le corps et l'esprit

•  
- XI XI HU (les 5 marches thérapeuthiques du Dr LIU DONG)

•  
- Méditation BLEUE (pour renforcer les défenses immunitaires)

### Horaires:

**Le premier jour du stage, soit le Lundi 2 Août:**

**Le dernier jour du stage, soit Jeudi 5 Août:**

**Les jours intermédiaires**

**14h00-19h00**

**9h00-12h00 et 14h00 -17h00**

**9h30-12h30 et 16h00 -19h00**