

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^{er} Rond point 4^{ème} sortie

Rond point suivant 2^{ème} sortie

Rond point suivant 4^{ème} 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: tumelaireclaude@gmail.com



STAGE D'ETE 2023

QI GONG

Au LENSOTEL

Hôtel-restaurant de style provençal

Du samedi 29 Juillet au Mardi 1er Août 2023

(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^{er} 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^{er} Août 17 h.

1-Stage en pension complète (en chambre double) : 290 €

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 Mercredi 2 Août 10 h.

1-Stage en pension complète (en chambre double): 370 €

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 : 32 € la nuit

3° Stage en Externat avec 3 repas le midi: 148 € (pauses et salle incluses).

4° Stage en externat sans repas: 75 € (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 Guilhaumand-Granges
(Faire le chèque à l'ordre de l'association "le coussin de Jade")**

PROGRAMME

Du samedi 29 Juillet au mardi 1^{er} Août 2023

QI GONG : LE DRAGON ROUGE

- Cette méthode a un effet régulateur sur les maladies cardiaques
- Et l'hypertension artérielle
- Elle favorise la circulation sanguine et aide à combattre l'insomnie

•XIXIHU : les marches thérapeutiques Du Dr LIU Dong

•Méditation bleue pour renforcer les défenses immunitaires

Horaires:

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

Le dernier jour du stage, soit Mardi 1^{er} Août: 9h00-12h00 et 14h00 -17h00

Les jours intermédiaires

9h30-12h30 et 16h00 -19h00