



## STAGE DE QI GONG

### LES GRANDES OIES SAUVAGES Dayan Qi Gong

**Week-end du 26 et 27 octobre 2024**

à la Maison du Kleebach  
5 route du Kleebach - 68140 MUNSTER

Contact : Gérard NUNIGE - tél : 06 67 73 33 70

Courriel : [gerard.nunige@gmail.com](mailto:gerard.nunige@gmail.com)

Site internet : <https://www.gymchinoise.fr>

#### Votre formateur

Pratique et enseigne le Qi Gong et le Tai Chi depuis plus de 20 ans. Diplômé en Qi Gong de l'École des Temps du Corps à Paris (M<sup>e</sup> Ke Wen) et du Centre de Beidaihe en Chine dirigé par Mme Liu Ya Fei. Formation diplômante d'éducateur sportif pour les activités gymniques d'expression et d'entretien de la Fédération Sports pour Tous.

#### Programme du stage (accessible à tous quel que soit votre niveau)

- ☯ Echauffement : automassages suivant les trajets des méridiens d'acupuncture et mouvements pour bien préparer le corps et l'esprit
- ☯ Le **Dayan Qi Gong** ou **Qi Gong des Grandes Oies Sauvages** est un Qi Gong millénaire basé sur l'observation des grandes oies sauvages, un oiseau symbole de longévité et d'harmonie en Chine. Ce Qi Gong aux mouvements toniques, délie le corps en supprimant les blocages d'énergie et procure une agréable sensation de bien-être.
- ☯ Une vidéo sera envoyée aux participants après le stage pour servir d'aide-mémoire.

**Horaires du stage :** Samedi de 14h30 à 18h45 avec pause goûter à 16h30 (accueil à partir de 13h45)  
Dimanche de 9h15 à 16h avec pause déjeuner

#### Prévoir :

- Une tenue souple, une paire de chaussures propres pour la salle, des baskets pour pratiquer dehors si la météo est favorable.

**Frais pédagogiques pour les cours : 60 €**



Située en vallée de Munster, en haut de la colline entre Munster et Gunsbach, orientée plein sud, la Maison du Kleebach se trouve à 1h 15 de Strasbourg, et à 20 mn de Colmar. Elle est accessible en train par la ligne TER Colmar-Metzeral, arrêt Gunsbach ou Munster.

Entièrement rénovée dans le respect de son environnement, la Maison a investi dans les énergies renouvelables : panneaux solaires et chaudière bois.

Les stagiaires réserveront directement leurs repas et/ou hébergement auprès de la **Maison du Kleebach une fois leur inscription au stage effectuée.**

Pour tous détails se rendre sur le **Site Internet** : <https://www.maisondukleebach.org>  
ou **tél.:** 03 89 77 75 00

**A titre d'information, voici les tarifs pour les repas et l'hébergement :**

- Pension complète (dîner samedi, petit-déjeuner et déjeuner dimanche) :	77,70 €
- Demi-pension :	65,70 €
- Repas seul : déjeuner ou dîner :	24,00 €
- Supplément chambre individuelle :	15,00 €
- Taxe de séjour :	0,80 €

---

**Bulletin d'inscription au stage de Qi Gong  
du 26 et 27 octobre 2024  
à retourner à Gérard NUNIGE 5 rue de Bergheim 67100 Strasbourg**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

**Je m'inscris au stage du 26 et 27 octobre 2024**

- Je joins un chèque de **60 €** pour les frais pédagogiques à l'ordre de Gérard NUNIGE
- J'autorise l'utilisation du droit à l'image

Je prendrai :

- la pension complète
- la demi-pension
- le repas du .....

**DATE :**

**SIGNATURE :**