

Stage de Qi gong d'été 2026



Qi GONG, MARCHE DU TAO & CALLIGRAPHIE CHINOISE

Du lundi 22 juin au vendredi 26 Juin 2026

Thierry Sobrecases, professeur de Qi Gong D.E. vous invite dans le parc du Morvan à Alligny à proximité de Saulieu près du lac de Chamboux.
Ce stage est ouvert aux débutants.

Le stage d'été se déroule à la Ferme des prés, à proximité de la forêt et des lacs du Morvan.

Vous serez hébergés dans un gîte de groupe avec possibilité de chambres d'hôtel et d'hôtes à proximité. Une grange, 2 salles à manger, 2 cuisines. Les repas sont compris et sous forme d'un pique-nique selon le programme de la journée.
Amener ses draps, taies d'oreillers, duvets et linge de toilette.

Possibilité de camper sur place

Chambres d'hotes et Gîtes à proximité:

La Ferme des prés : 1 chambre d'hôte 06 64 69 07 65 (2 lits)

Gîte la petite fugue: hameau de Fetigny 58230 Alligny en Morvan
06 80 71 31 60 (2 chambres - 4 places)

Gîte les Bruyeres: le bourg 58230 Alligny en Morvan (6 chambres-
18 places) mairie d'Alligny 03 86 76 13 50

Hôtel auberge du Morvan: Alligny en Morvan 03 86 76 13 90

Sinon cliquer sur google: "Alligny en morvan chambres d'hôtes" et vous aurez toutes les adresses et sites internet

Stage + repas + hébergement (chambre de 2 ou 3) : **580€** (repas festif de fin de stage inclus)

Stage + repas, sans hébergement : **480 €** (repas festif de fin de stage inclus)

La préparation des repas est confiée à un sous-traitant dont la cuisine traditionnelle n'est ni bio, ni végétarienne, mais qui propose le choix de repas : "avec" viande ou "sans" viande. Celui-ci ne peut pas adapter sa cuisine à des problèmes d'allergies alimentaires quels qu'ils soient. Thierry Sobrecases décline toute responsabilité en cas d'allergies alimentaires.

Je joins à mon inscription un chèque d'**acompte de 280 euros** par personne inscrite sur ce bulletin à l'ordre de Thierry Sobrecases (en cas de désistement après le 13 juin l'acompte ne sera pas restitué).

A l'arrivée du stage règlement du solde.

à découper-----

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL STAGE Qi GONG D'ETE 2026

Nom & prénom :

Adresse :

Tel : Email :

Versement Acompte à l'ordre de « Thierry Sobrecases » à donner en mains propres à Thierry Sobrecases ou à poster (adresse sur demande)

280 €

Précisez en rayant et en entourant : AVEC VIANDE - SANS VIANDE

AVEC HEBERGEMENT - SANS HEBERGEMENT

Date et signature :

PROGRAMME

Heure	Lundi 22/6	Mardi 23/6	Mercredi 24/6	Jeudi 25/6	Vendredi 26/6
7h00		Marche nu pied	Marche nu pied	Marche nu pied	Nettoyage Chambres ----- Sons Tibétains
7h15		Eveil du Qi Sons tibétains	Eveil du Qi Sons tibétains	Eveil du Qi Sons Tibétains	
8h00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	
9h30	12h30 Arrivée Présentation & formalités	Marche du tao Lac du Griottier	Hun Yuan Nei gong Etang de la ferme	Marche du tao Lac de Chamboux	Qi gong
12h00	13h00 Déjeuner				
12h30		Pique-nique	Déjeuner	Pique-nique	Déjeuner & clôture du stage à 14h
14h45	Qi Gong d'été Etang de la ferme	Marche du tao	Qi gong d'été Etang de la ferme	Marche du tao	
16h30	Pause thé		Pause thé	Promenade lac des Settons	
17h30	Calligraphie chinoise		Peinture Bambou		
19h00	Diner	Diner	Diner	Diner festif au gîte	
20h30	Méditation Marche lente Sons Tibétains	Méditation Marche lente Sons Tibétains	Méditation Marche lente Sons Tibétains		

Calligraphie chinoise : apprentissage de la technique du pinceau par la pratique énergétique de l'écriture chinoise

Peinture bambou: Pratique de la peinture énergétique chinoise sur le thème du bambou

Marche du tao : Hun Yuan Nei Gong (capter l'énergie de la nature) + Taiji Che Gong, (bâtonnet)

Eveil du Qi : Shi Er Duan Jin/ les 12 trésors

Qi gong d'été (exercices liés à élément feu /méridien Cœur

Méditation - marche lente japonaise - sons tibétains

Equipement à Prévoir :

- Vêtements confortables, manches longues, pantalon long, chaussures adaptées à la marche, imperméable, chapeau, sac à dos.
- Gourde, tupperware pour le pique-nique.
- produits anti-insectes (moustiques, tiques).
- **Amener ses draps, taies d'oreillers, duvets** et linge de toilette.
- petit coussin ou petit tabouret pour la méditation.
- chaussons pour la pratique en salle.
- chaussures en plastique pour la pratique dans l'eau ainsi que maillot de bain ou short de bain.

Il vous sera demandé de nettoyer et de libérer votre chambre le vendredi matin. Le nettoyage des lieux communs se fera en fin de stage.

CLOTURE DES INSCRIPTIONS LE 1^{er} JUIN

PLACES LIMITEES, RESERVATION A FAIRE LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE

**EN CAS DE DESISTEMENT ACOMPTE NON RESTITUE APRES
LE 13 JUIN**