

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
Tél : .....  
Email : .....

Désire m'inscrire au stage « Qi Gong de la Vertu » du 4 au 8 juillet 2020. Prix du stage (comprenant cours + repas + hébergement) = 690€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 90€ (non remboursés après le 25/06/2020). Chèque au nom de Song ARUN et à envoyer à Song ARUN à l'adresse ci-dessous.

Dès réception de votre inscription, je vous enverrai une confirmation et un plan d'accès au lieu du stage.

### SONG ARUN

1A rue du Rebborg 68140 Gunsbach

Tél : 06-66-47-61-86

Email : songarun3@gmail.com

Site web : [www.taiji-song.com](http://www.taiji-song.com)



web

## QUE PENSENT LES PARTICIPANTS DU STAGE DE QI GONG DE LA VERTU PRECEDANT

*« C'est un stage merveilleux. Un stage qui m'a éveillé à moi-même. J'ai tellement lutté, la vie était bloquée en moi. Maintenant, je sens la vie couler en moi avec beaucoup de gratitude et de remerciement. Je me sens en paix. Vivre les épreuves de ma vie comme une expérience me reconforte et me donne le courage d'avancer sur mon chemin de vie. Merci à toi Song »*

Colette R

*« Il n'y a pas vraiment de mots pour te remercier pour le cadeau que tu m'as fait avec ce stage. C'était super et j'ai appris beaucoup, beaucoup de choses. Tu m'as aussi rassuré pour continuer sur ce chemin...Merci ! J'aurai beaucoup de plaisir à te revoir un jour. Encore une fois merci mille fois. »*

Ursula T

*« Au début du stage, tu voulais connaître l'intention, en fait je suis venue pour découvrir la pratique d'un autre Qi Gong. A la fin du stage que dire, je suis émue et émerveillée par la richesse de ton enseignement. J'apprécie avec quelle sincérité et humilité jour après jour tu transmets la vertu. Merci de tout cœur. Amitiés. »*

Lucie W

## SE RESSOURCER ET SE REGENERER PAR LE

# QI GONG DE LA VERTU



CARACTERE CHINOIS SIGNIFIANT « VERTU »

Stage avec Song ARUN

## QI GONG DE LA VERTU

Le Qi Gong est un travail sur le souffle, l'énergie et la vitalité qui utilise des méthodes définies pour combiner l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit. Il favorise le bon écoulement du QI (souffle, énergie, vitalité), augmente les capacités intellectuelles et prolonge la vie. La pratique quotidienne permet de retrouver ou de conserver l'équilibre indispensable à une vie harmonieuse sur tous les plans : spirituel, psychique et physique.

Le Qi Gong est composé d'un ensemble d'exercices qui conjuguent, mouvements lents, prise de conscience de notre véritable centre potentiel, méthodes de respiration et de circulation du souffle et moments de méditation. Le Qi Gong, véritable art de vivre, apprend à cultiver le "DAO" ou vertu, pour permettre de maintenir l'équilibre dans notre vie quotidienne.

*« Toute chose retourne à sa racine authentique, le retour à la racine authentique se nomme le calme, la quiétude et ce retour apporte la régénération »*

Lao Tzeu 600 av J. - C

## LE PROGRAMME

- Enchaînement du Qi Gong de la Vertu
- Méditation de la tranquillité de l'esprit. Le silence intérieur
- La Respiration des trois muscles, l'art de se ressourcer par le souffle vital
- Exercices pour une meilleure perception du centre
- Etudier et cultiver la pratique de la Vertu ; une véritable ressource de l'univers à appliquer dans la vie quotidienne.

## A QUI S'ADRESSE CE STAGE

Il s'adresse aux débutants comme aux initiés, à toute personne souhaitant améliorer son harmonie et son bien-être, mieux maîtriser son énergie et apprendre à se régénérer dans la vie quotidienne

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

### DATES

Du samedi 4 juillet 2020 à 10h  
au mercredi 8 juillet 2020 à 16h45

## LIEU

Le stage aura lieu au Chant de la Source [www.au-chant-de-la-source.com](http://www.au-chant-de-la-source.com)

22 route de la Basse des Feignes 88250 LA BRESSE (Vosges), village à 60 km de Colmar ou d'Epinal. Un plan d'accès vous sera adressé après votre inscription.

## PRIX

**695€** (comprenant cours + repas + hébergement)

## ENSEIGNANT

Le stage est dirigé par Song ARUN. Song est titulaire du Brevet des Professeurs des Arts Martiaux Chinois Internes homologué par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Il enseigne depuis plus de vingt ans. Il est le successeur de maître CHEN LIANG CHAO

