

Stage
exceptionnel

Créer Son Bien-Être
Tao pour la Santé

Taï Chi & Qi Gong

Méditation

Statique et en
Mouvement spontané

Automassage

Dao Yin du Dragon

Taï Chi la Terre 1^{ère} partie

Taï Chi Tui Shou

Dao Yin du Bâton

Le Bâton du Taï Chi

L'Épée du Taï Chi

Dans les Cévennes (Gard)

Du 11 au 13 Mai 2018

(22h d'entraînement sur 2 jours)

Dirigé par Michel Iniesta
Cadre technique de Créer son Bien-Être

Ouvert aux pratiquants de toutes disciplines et niveaux (places limitées à 18 personnes)

06 65 25 17 85

michel.iniesta@hotmail.fr



● Par qui

Michel Iniesta (55 ans), Fondateur et responsable technique de **Martial Mouvement Self-Défense** et de **Tao pour la Santé** (Ex Expert National 2^{ième} degré de Francombat). Il crée en 2009 l'Association Créer son Bien-Être / Sports pour Tous pour promouvoir la Santé à travers l'activité physique.

Passionné des arts martiaux depuis 1975. Educateur sportif en Santé et Bien-Être : Gym adaptée pour le maintien de l'autonomie, en **Qi Gong**, en préparation physique aux Arts Martiaux et en **Qin Na**. Il dispense des cours, organise des conférences et des stages.....

Michel assiste régulièrement à des séminaires avec **Maître Yang Jwing Ming**, **Victor Marques** et **Maître Shen Zhengyu**.

● Pourquoi ? Séminaire exceptionnel

Dans le but de pouvoir se rapprocher des pratiques traditionnelles utilisées au Temple de Shaolin, ce séminaire vous permettra de développer plus rapidement et plus intensément des techniques basiques ou avancées des différents arts martiaux Chinois et Qi Gong, d'améliorer les sensations et de vivre les "arts chinois" pendant plusieurs jours avec 22 heures (11 heures d'entraînement quotidien).

Le séminaire sera axé sur le travail personnel sur la santé (postures et déplacements) et des applications martiales avec armes traditionnelles : bâton, épée

● Programme

6h00 - 6h30	Méditation : Statique et en mouvements spontanés,
6h30 - 7h00	Automassage ,
7h00 - 7h30	Qi gong : Qi Gong de l'arbre, postures statiques, Qi gong en mouvements spontanés,
7h30 - 8h00	Taijiquan : Séquence du Style Yang (1 ^{ère} Partie et début de la 2 ^{ième})

8h00 à 9h30 : Petit déjeuner

9h30 - 12h00	Tai Chi Tui Shou ou Qin Na 30€
12h - 12h15	Musculation : Abdominaux ou Musculation en circuit (Wai Dan)

12h30 à 13h30 : Déjeuner

14h00 - 17h00	Dao Yin du Dragon Qi Gong 30€
17h00 - 18h40	Tai Chi Bi Xing (armes traditionnelles : bâton, épée, bokken)
18h40 - 19h00	Relaxation - Etirements - Massages (Pu Tong An Mo ou Do in) et Qi Gong Méditatif

19h à 20h30 : Dîner

20h30 : Libre

Attention : Ce programme peut subir des modifications selon les conditions météorologiques ou besoins pédagogiques.

● Prévoir

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| → Chapeau pour le soleil | → Homéopathie ARNICA 5 CH |
| → Baume pour alléger les courbatures | → Crème solaire |
| → Un anti-moustique | → Gourde pour s'hydrater ! |
- *Pensez à vos médicaments habituels*

Pour la pratique : Tenues du club (tenue de Tai Chi ou t-shirts de l'Association) pour les adhérents, chaussures d'entraînement en extérieur, baskets, sweat-shirt, plusieurs t-shirts sont conseillés. Pour les autres moments de la journée, tenue libre.

Matériel à emmener :

- Un coussin ou Zaphu pour la méditation du matin, une chaise pliable est autorisée
- Une épée droite en bois,
- Une balle d'1kg pour le Qi Gong
- Un bâton long de 1m20 sera prêté par le Club

● **Vidéo et photos** seront réalisées. Votre participation à la "prise de SOUVENIRS" sera appréciée. Les droits d'image ne seront pas appliqués.

● **Lieu ACCUEIL MONTFORTAIN * * * NOTRE DAME DE LA GARDIOLLE**
30170 CONQUEYRAC

Dans les Cévennes méridionales, située entre Sauve et Saint-Hippolyte du Fort, dans le département du Gard, "La Gardiolle" est une propriété de landes, terres et vignes. Au centre un grand parc, plein de sérénité, se prête à la réflexion et à la méditation. Les premiers reliefs des Cévennes donnent à ce lieu une beauté un peu rude mais saisissante.

● **Durée du trajet**, en départ d'Alès : 46min

Arrivée à **Conqueyrac** : L'arrivée se fera en fin de journée, le **Vendredi 11/05/2018 (17h45)** où Christiane et Michel vous accueilleront).

18 h00 : possession des chambres et installation

19h00 : repas (un seul service)

Coucher de bonne heure, car Samedi 12/05 sur le terrain à 6h du matin

Attention, si votre arrivée est plus tardive, veuillez prévenir l'Hébergeur (04 66 77 20 95)

Les départs se feront le **Dimanche 13/05 vers 16h30**.

● **Tarifs Hébergement/Pension complète**

→ 2 nuits (*) : Vendredi soir et Samedi soir

→ 2 petits déjeuners : Samedi matin et Dimanche matin

→ Taxes de séjour

→ 4 Repas (cuisine traditionnelle, simple, vin et café compris) : Vendredi soir, Samedi midi, Samedi soir et Dimanche midi

(*) Draps et linges de toilettes non fournis. Apportez vos draps ou sac de couchage.

Sinon, rajoutez 5€ de supplément pour draps et linges de toilette pour le séjour.

Les animaux ne sont pas admis dans les chambres.

● **Tarif des séances d'entraînement d'arts martiaux Tai Chi & Qi Gong** (Pas de tarif spécial pour les stagiaires externes ou non ou pour les couples)

Les frais pédagogiques (les séances), A cocher

Séminaire complet (22h **90€**) 1/2 séminaire (11h **60€**) A la carte (1h **20€**)

Réservation (cachet de La Poste avant le 1^{er} Janvier 2018 ...) : 110€ somme sans réduction

Stages sur deux jours (22h de cours) : 110€ Hébergement complet + 90€ Pédagogie = 200€

(Un certificat médical obligatoire pour tous stagiaires externes à la structure)

A noter : Les inscriptions seront effectives lorsque qu'un **acompte (non remboursable) de 110€** relatif à l'hébergement sera versé. Le **solde de 90€** sera à régler au plus tard (Vendredi 11/05 avant de prendre possession des chambres). **Inscription** directement auprès de Christiane ou de **Michel Iniesta-06 65 25 17 85** michel.iniesta@hotmail.fr ou par courrier (1A rue Joseph Vernet 30100 Alès).

Chèque à l'ordre de Créer son Bien-Être. **Le Stage sera annulé si moins de 12 inscrits.**

Fiche d'inscription

(Feuille à renvoyer, complétée avec un acompte de 110€ (pour l'hébergement), le solde au plus tard le Vendredi 11/05/2018)

Fiche d'identité

M. Mme Nom : Prénom :

Âge :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

Adresse e-mail (en lettres majuscules) :

Votre pratique

Styles pratiqués :

Professeur :

Nombre d'année : Grade : Diplômes ou titres :

Certificat médical fourni en début de saison

Je ne l'ai pas fourni, je le joins avec la présente inscription

Vous êtes

Membre de **Créer Son Bien-Être** licence (2017-2018) Membre externe

Stage complet (22 h) 1/2 stage (11h) Stage à la carte Nombre d'heures : h

Hébergement

Co-locataire dans la chambre (dans la mesure du possible) nom :

Repas (uniquement pour le 1/2 stage, ou à la carte précisez le jour) : Samedi midi Dimanche midi

Déclaration :

Je soussigné(e) déclare m'inscrire au **séminaire** organisé par Michel Iniesta dans les Cévennes du **11 Mai au 13 Mai 2018**. Je joins avec cette fiche d'inscription la somme de 110€ (somme correspondante à la réservation et à l'hébergement, pour des séances d'arts martiaux Chinois et Qi Gong, j'ai bien noté que cet **acompte sera définitivement perdu en cas de désistement**).

Je solderai, le prix de 90€ au plus le vendredi 11/05/2018 (frais pédagogique des séances).

* Je déclare être conscient des activités (Arts Martiaux Chinois et Qi Gong) que je vais pratiquer. Je ne tiendrai pas pour responsable le dirigeant ou l'organisateur du séminaire ou un de ses participants en cas d'accident lors d'un échange technique dans le cadre des séances.

* Je déclare également ne pas avoir de contre-indication à la pratique des arts martiaux enseignés lors de ce séminaire et m'engage à informer l'organisateur si un changement médical pouvait avoir des conséquences sur mon entraînement. (Présenter un certificat médical).

* L'organisateur décline toute responsabilité en cas de vols, dégradations ou pertes.

* L'organisateur se réserve le droit de procéder à la modification du programme dans l'intérêt des participants s'il juge cela nécessaire.

* L'organisateur se réserve le droit de renvoyer un stagiaire pour raisons d'indiscipline, de vols, d'incorrections, de dégradations et/ou pour toute attitude portant atteinte au bon déroulement et à l'intégrité d'un stagiaire lors du séjour.

* Mineurs acceptés (minimum 16 ans), mais accompagnés d'un tuteur légal.

“Lu et approuvé”

Fait à, le

Signature