

Stage *Au Cœur du* **Qi Gong,**
du Lundi 11 au Vendredi 15 Août 2025
en Nature le plus possible



754, Chemin de Gassieu, 47470 Dondas (30mn d'Agen)

Contactez-moi pour tout renseignement complémentaire :

Véronique AUSTRUY, Tél : 06 16 87 20 04

@ : austruy.veronique@neuf.fr

site : <https://veronique-austruy.fr>

Contenus

- Des pratiques spécifiques d'auto-massages, débloques articulaires-énergétiques, étirements, pratiques en mouvements, marches, méditations ciblées.

Pour prendre soin de la qualité énergétique correspondante à la saison en cours.

- Un Qi Gong en filigrane tout au long de la semaine. Parfois d'autres formes sont enseignées en plus.

- Je construis ces stages en fonction des personnes présentes, leurs besoins-demands exprimés au moment de l'inscription et au cours du stage, ce que je pense judicieux de leur partager. Ainsi chacun de ces stages est unique.

Pour que chacun trouve de quoi nourrir sa « boîte à outils » durant le stage et pour après.

**Pour passer un moment agréable, avec Qi Gong, la convivialité,
dans un cadre privilégié.**



Mon parcours avec le Qi Gong :

Essentiellement formée à l'IEQG (école fondée il y a 35 ans par Yves Réquena, médecin, acupuncteur, auteur de plusieurs livres sur le Qi Gong), j'anime au sein de l'équipe de formateurs depuis 2009, notamment pour la formation des enseignants. L'IEQG accueille parfois des Maîtres Chinois, parfois organise des séjours en Chine, ce qui m'a permis aussi de bénéficier de ces apports. J'ai animé des cours hebdomadaires, mensuels et des stages, aussi en Co-animations en croisant d'autres domaines qui se tissent magnifiquement (massages, chants-sons, naturopathie, jeûne, écritures, randos, plantes médicinales, etc.).

Déroulé d'une journée « type »

- De **7h à 8h** : pratique facultative, avec suivant les amateurs : réveil matinal et/ou posture statique et/ou méditation.

- De **9h à 12h30** et de **16h à 19h** Qi Gong.

Entre 12h30 et 16h, un temps laissé libre pour le repas, la sieste éventuellement, un plongeon dans la piscine, la lecture (il y a ici une bibliothèque bien achalandée), etc...

- De **20h30 à 21h30** : Méditation facultative.

Cette répartition du temps est donnée là à titre indicatif : elle peut varier en fonction des besoins envies des stagiaires, de la météo, et cela sera décidé ensemble.

Tarifs et logistique

Pour l'animation :

250 euros les 5 jours.

Possibilité d'étaler les paiements et/ou de négocier les tarifs s'ils sont susceptibles d'empêcher votre élan.

Possibilité éventuellement d'arriver avant, de repartir après... A construire...

L'hébergement :

En fonction des personnes qui vont s'inscrire, du besoin et envies de chacun, il y a là différentes possibilités (sur place et autour). A construire avec chacun, au cas par cas, pour chaque stage, je vous accompagnerai pour organiser cela au mieux...

La restauration :

Nous nous mettons d'accord avant le stage pour organiser entre nous la gestion de ces repas partagés.