

STAGE QI GONG et CULTURE CHINOISE

**du Lundi 17 au Vendredi 21 Août 2026
au Moulin d'Ancette, à St Julien d'Ance (43)**



Sur le thème des 5 mouvements énergétiques : chaque jour, un éclairage particulier sur un mouvement énergétique (correspondant à un élément, une saison, un organe, une entrailles, etc).

Qi Gong avec Véronique Austruy – pratique en extérieur le plus souvent possible :



- Un démarrage de séance illustrant le thème de la journée.
- Des mouvements de la Bannière de Ma Wang Dui formeront un ensemble équilibré, équilibrant, facile d'apprentissage et de réutilisation après le stage.
- Quelques temps de marches Qi Gong.
- Méditations guidées, puis silencieuses.
- Des sons en lien avec les organes, les entrailles.



« Culture Chinoise » avec Karine Muller :

- Culture chinoise : explorer ensemble les temps forts de la vie chinoise et ses traditions : naissance / zodiaque, études, mariage, lire et étudier des textes classiques (poèmes, chanson, textes taoïstes).



- Calligraphie et peinture chinoise à l'encre : se familiariser avec les outils du calligraphe, explorer les différents papiers, marquer le papier de son souffle.

- Écriture : des temps pour s'immerger dans l'écriture chinoise, ses composants graphiques et traits principaux.

Tarifs et logistique

Pour l'animation :

310 euros les 5 jours, fournitures pour la calligraphie incluses.

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

L'hébergement :

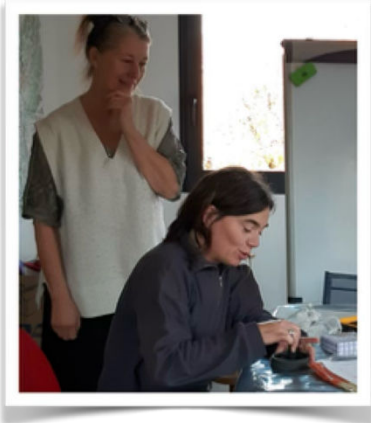
Il se fera sur place, au Moulin, chez Karine Bontemps. A construire avec chacun...

La restauration :

Chacun prévoit ses repas, éventuellement quelques choses à partager. Nous pouvons nous coordonner un peu avant le stage.

Adresse du stage

Moulin d'Ancette, 670 Route du Pont Bleu,
Hameau d'Ancette,
43500 Saint Julien d'Ance.



**Pour tout renseignement complémentaire,
contactez -nous :**

* Véronique AUSTRUY, tél : 06 16 87 20 04

Mail @ : austruy.veronique@neuf.fr:

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

* Karine Muller, tél : 06 72 99 33 12

Mail @ : karine.muller38@gmail.com