



L'APARTE

Stages Qi Gong 2024

Samedi 27/01 Dimanches 24/03 21/04



Un site exceptionnel



L'espace "L'Aparté" d'une surface de 200 m² équipé d'un dispositif vidéo et audio ainsi qu'un espace traiteur, attenant au café/restaurant Les Ondines et sa terrasse couverte de 400 m², bénéficie d'un **emplacement exceptionnel** dans la pinède au bord du lac de Saint-Ferréol, et offre ainsi un **écrin idéal** pour s'offrir une à trois journées de stage de yoga pour soi tout en s'enrichissant d'émotions et de rencontres.



Notre proposition de valeur



Un écrin situé dans la pinède au bord du lac de Saint-Ferréol



Un espace de 200 m2 dans un bâtiment écolo en structure bois



Une cuisine saine et responsable



Un programme adapté pour adultes débutants et tous niveaux



Un intervenant sélectionné pour ses compétences et ses valeurs



Des moments de convivialité propices aux hasards de belles rencontres

AUTANTYK se veut facilitateur d'une démarche responsable.

Nous proposons de vous accompagner vers ce chemin vertueux en organisant **des stages sur-mesure, parfois originaux ou décalés**, pour concilier le maintien de votre bien-être avec l'apprentissage de nouvelles techniques tout en minimisant votre impact carbone.

Samedi 27 Janvier 2024

Les cinq clefs de la pratique du Qi Gong Luo Han

Déroulé de la journée de pratiques et d'exploration des textes fondateurs du Qi Gong:

- 9h30 : Accueil installation
- 10h00 : Début - présentation de la journée
- 10h15 : Organisation énergétique, travail sur l'aspect Yin de l'énergie
- 11h00: Qi Gong Luo Han, exercices énergétiques doux et souples, les 5 régulations de la pratique
- 11h45 : Pause
- 12h00 : Enchaînement Luo Han, suite d'exercices issus du Qi Gong Luo Han sous forme d'une séquence de mouvements déliés sans interruption
- 13h00 : Conférence sur la théorie et l'origine du Qi Gong
- 13h30 : Déjeuner
- 14h30 : Organisation énergétique avec la posture de l'arbre (Zuan Zhuang)
- 15h00 : Qi Gong Luo Han suite
- 16h00 : Pause
- 16h15 : Enchaînement Luo Han Suite
- 17h00 : La respiration embryonnaire
- 17h30 : Fin du stage



Dimanche 24 Mars 2024

Les effets des stratégies respiratoires sur le Yin et le yang du corps

Déroulé de la journée de pratiques et d'exploration des textes fondateurs du Qi Gong:

- 9h30 : Accueil installation
- 10h00 : Début - présentation de la journée
- 10h15 : Organisation énergétique, travail sur l'aspect Yin de l'énergie et ajustement de Kan (eau) et Li (feu) dans le corps
- 11h00 : Qi Gong Luo Han, exercices énergétiques doux et souples (suite)
- 11h45 : Pause
- 12h00 : Enchaînement Luo Han, suite d'exercices issus du Qi Gong Luo Han sous forme d'une séquence de mouvements déliés sans interruption (suite)
- 13h00 : Déjeuner
- 14h30 : Organisation énergétique avec la posture de l'arbre (Zuan Zhuan)
- 15h00 : Qi Gong Luo Han suite
- 16h00 : Pause
- 16h15 : Enchaînement Luo Han Suite
- 17h00 : La petite et la grande circulation céleste
- 17h30 : Fin du stage



Dimanche 21 Avril 2024

Qi Gong de la balle

Déroulé de la journée de pratiques et d'exploration des textes fondateurs du Qi Gong:

- 9h30 : Accueil installation
- 10h00 : Début - présentation de la journée
- 10h15 : Organisation énergétique, travail sur l'aspect Yin de l'énergie avec la balle
- 11h00 : Qi Gong de la balle, exercices énergétiques souples, dynamiques, et en spirale
- 11h45 : Pause
- 12h00 : Tai ji de la balle, ensemble d'exercices issus du Qi Gong de la balle sous forme d'une séquence de mouvements déliés sans interruption
- 13h00 : Déjeuner
- 14h30 : Organisation énergétique avec la posture de l'arbre avec la balle (Zuan Zhuan)
- 15h00 : Qi Gong de la balle
- 16h00 : pause
- 16h15 : Enchaînement de la balle
- 17h00 : Etirements spécifiques avec la balle
- 17h30 : Fin du stage



Une cuisine saine et responsable



En partenariat avec **le restaurant « Les Ondines »**, nous sommes en mesure de proposer des menus personnalisés et adaptés à toutes les demandes en nous appuyant essentiellement sur des **produits en circuit court et régionaux, de qualité**, issus de l'agriculture biologique ou raisonnée pour limiter son empreinte carbone.

Un menu adapté aux stages des arts énergétiques sera proposé et pourra tenir compte des sensibilités alimentaires des pratiquants .

Les conditions de participation

Participants et matériel à apporter



Les participants:

- Enfants de 9 à 12 ans, adolescents, adultes, débutants et tous niveaux
- Tenue sportive ample, chausseurs à semelles plates
- Jauge maximum: 30 personnes

Le matériel à apporter:

- Gourde à eau (éviter Bouteille de plastique)
- Balle de Tai Chi
- Papier/crayon pour prises de notes

Prestation proposée et tarif des stages



La prestation inclut:

- Cours de Qi Gong + apports théoriques
- Pots d'accueil et de fin de stage
- Repas du midi en partenariat avec le restaurant Les Ondines

Les tarifs:

- 75 € / stage
- 140 € si réservation de 2 stages
- 180 € si réservation des 3 stages

Qui sommes-nous?

Une marque insolite et riche de sens

"Plus que changer de voie, changer le chemin"



Nous croyons profondément en l'humain et à ce qui nous anime dans une vie : les rencontres, le partage, l'entraide, les relations à soi, aux autres, à la nature, la fraternité, les émotions, la création culturelle et artistique.

Nous en avons fait un projet de société et AUTANTYK propose de vivre des expériences inédites et des moments uniques.



Notre partenaire Hacene Ait Aider enseigne les Arts Martiaux internes et externes depuis 34 ans (Tai chi chuan style Yang Chen Fu et style Ancien, Qi Gong, Bagua Zhang style Cheng Tin Hua, Vo-Vietnam).

Diplômé de la FFWAEMC, Brevet de professeur, de la FFK (5em DUAN), 6eme degré de l'école TAO.

Diplômé de l'Institut de Médecine Traditionnelle Chinoise Toulouse (MTC). Il est praticien en énergétique chinoise (acupuncture, tuina, pharmacopée).



www.autantyk.com

Inscrivez-vous ici

POUR PLUS DE
Contactez-nous
RENSEIGNEMENTS



Contact Autantyk : Patrick Thauhay
contact@autantyk.com



Contact Qi Gong: Hacene Ait Aider
hacene.aa@sfr.fr / Tél: 06 83 32 13 86