

INFORMATIONS

Stage NEI YANG GONG « Travail de Nourrir l'intérieur les 22 et 23 novembre 2025

Lieu : Salle des fêtes Agénor Millet, rue des Verdoisières, **86600 SAINT SAUVANT**
GPS 46.356722°, 0.055130°

Dates :

Stage de 12h de pratique sur 2 jours : Le samedi 22 novembre 2025 de **9h30-12h30/14h30-17h30**
et le dimanche 23 novembre 2025 de **9h00-12h15/14h00-16h45**

Stage de Qi Gong pour adulte, débutants acceptés. Aucune connaissance préliminaire n'est nécessaire. Toute personne peut pratiquer quel que soit son âge et sa constitution physique.

Forme de Qi Gong étudiée : 2em partie de la 1ère méthode du Nei Yang Gong en 6 mouvements.
C'est un Qi gong particulièrement harmonieux qui a pour effet de renforcer et de transformer les muscles et les tendons et de faire circuler l'énergie. Une importance particulière est donnée à l'étirement, la rotation et l'extension de la colonne vertébrale, aux mouvements coordonnés et réguliers des quatre membres, au travail d'assouplissement de toutes les articulations. Par-delà ses grandes vertus thérapeutiques, le Nei Yang Gong est empreint de sagesse taoïste et nous invite à nourrir notre intériorité, à aller chercher l'espace et la liberté à l'intérieur de nous. Le but sera donc de rentrer dans le plaisir de cette voie interne, d'expérimenter et de chercher ensemble à « nourrir l'intérieur ».

Animé par Madame WANG Yan Li, référente du Nei Yang Gong en France (voir Histoire du NYG).

Tarifs :

Pour toutes les personnes faisant ou ayant fait une année de Qi Gong avec Sylvie Faity.
Le tarif est de 160,00€ les 12h de stage avec Mme Wang.

Pour toutes les autres personnes (n'ayant jamais fait une année de Qi Gong avec Sylvie Faity.)
Le tarif est de 190,00€ les 12h de stage avec Mme Wang.

Dernière ligne droite pour s'inscrire :

Remplir la fiche d'Inscription maintenant (une par stagiaire) et [joindre les 2 versements par chèque](#) à l'ordre de Sylvie Faity soit 2 x 80,00€ ou 2 x 95,00€ (suivant situation citée ci-dessus) .

Le 1^{er} chèque encaissable dès le 22 octobre 2025 et à réception après cette date.

Le 2^e chèque encaissé le 21 novembre 2025.

Votre inscription est à [envoyer au plus tard le 13 novembre 2025](#) au 1 rue de la cour Morand, 86600 St Sauvant afin que je confirme le nombre au restaurant.

En cas d'abandon ou d'absence au stage, aucun remboursement ne sera effectué sauf cas de force majeure (sur justificatif).

Et en cas d'annulation de Mme Wang ou imprévu exceptionnel, les chèques vous seront retournés.

Déroulement du stage : Attention les horaires du samedi et dimanche sont différents

Samedi : 8h45 Installation pour ceux qui se sont proposés

9h00 accueil, émargement feuille de présence.

9h30 début du stage et fermeture des portes

Pause de 20 min (10h50 à 11h10) : thé, tisane, choses à grignoter offerts par l'organisatrice.

11h10 à **12h30** suite stage.

12h40-14h15 Repas pris en charge par l'organisatrice Sylvie Faity. Restaurant Ô Poirion (à 350m).

Repas sans viande, ni poisson (entrée-plat-dessert-café ou thé) Ingrédients possible œuf, laitage, fromage

Merci de signaler vos intolérances, allergies

[A votre charge, vos commandes de boisson en plus, à régler sur place.](#)

Vous ne souhaitez pas le repas collectif, le tarif reste à 160,00€ et 190,00€ pour les 12h de stage.

14h30 reprise du stage et fermeture des portes

Pause de 20 min (15h50 à 16h10) : thé, tisane, émargement feuille de présence.
Suite stage 16h10 à **17h30**.

Le gîte de l'Aigail étant complet, si cela peut vous dépanner, je vous autorise à dormir **le samedi soir** dans la salle, derrière le rideau sur la scène avec votre matériel (matelas, sac de couchage) ; il y a un frigo et micro-onde dans le hall pour réchauffer votre panier du diner et petit dèj, je ferai sortir de la vaisselle si besoin. Pas de douche mais un lavabo dans toilettes.

Merci de ranger votre matériel, nettoyer votre emplacement pour 8h25 le dimanche matin.

Ou est-ce que des stagiaires qui habitent à moins de 30 km peuvent proposer un vrai lit (l'invité apporte ses draps et sa nourriture) le vendredi soir et /ou samedi soir pour dépanner ceux qui habitent plus loin?

Dimanche : 8h30 accueil, émargement feuille de présence, feuille enquête de satisfaction.

9h00 début du stage et fermeture des portes

Pause de 20 min (10h20 à 10h40) : thé, tisane, pomme.

10h40 à **12h15** suite stage

12h25-14h Repas pris en charge par l'organisatrice Sylvie Faity. Restaurant Ô Poirion (à 350m).

Repas sans viande, ni poisson (entrée-plat-dessert-café ou thé)

Ingrédients possible œuf, laitage, fromage

Merci de signaler vos intolérances, allergies

A votre charge, vos commandes de boisson en plus, à régler sur place.

14h00 reprise du stage et fermeture des portes

Pause de 20 min (15h20 à 15h40) : thé, tisane, émargement feuille de présence.

15h40 à **16h45** suite et fin du stage. (le train de Mme Wang est à 17h25 à Lusignan)

Merci de laisser votre feuille enquête de satisfaction remplie pour améliorer si besoin, la prochaine fois.

Matériel à prévoir : Des vêtements souples.

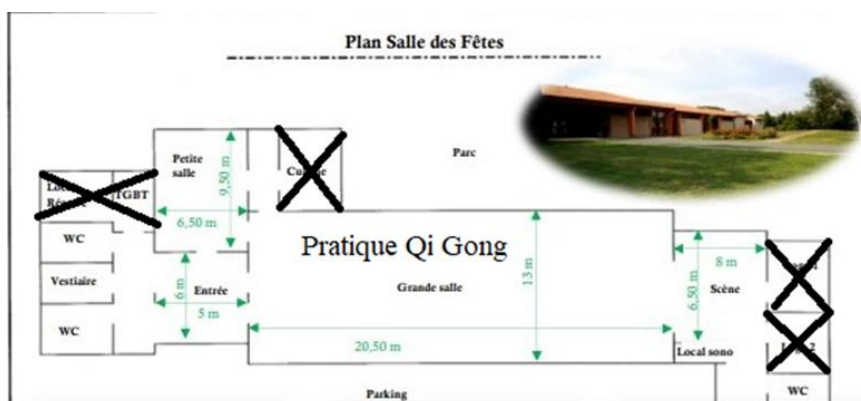
Une paire de chaussures propres, réservée à la salle (parquet), ou chaussons, ou une double paire chaussettes anti-dérapantes. Aucune nourriture dans la salle.

Un tapis et un zafu (coussin de méditation), ou coussin un peu épais (rangé dans un sac) au cas où Mme Wang prévoit un temps calme ou de méditation ou si vous souhaitez faire une petite sieste avant 14h.

Des chaises seront aussi à votre disposition, mais en fin de journée il peut être agréable d'être allongé.

Si le temps est doux et sec, prévoir vos chaussures pour l'extérieur et la petite laine.

La petite salle carrelée est prévue pour les pauses : tables, chaises, eau chaude...



Stage organisé par Sylvie Faity, professeure de Qi Gong depuis 11 ans : 06.04.53.69.20

1 rue de la cour Morand, 86600 St Sauvant. <https://www.lesouffledudao.com/l-enseignante-1>

L'organisatrice ouvre le stage à 60 stagiaires (4m2/pers) grande capacité de la salle et habitude professionnelle de Mme Wang.

Au 20/10/2025 il y a 25 participants le samedi et 30 le dimanche.

En 2026, la salle est déjà réservée les 17-18 octobre afin que Mme Wang finisse de nous présenter :

Le Nei Yang Gong 1 et 2 dans sa totalité.

