

INFORMATIONS

Stage NEI YANG GONG « Travail de Nourrir l'intérieur les 17 et 18 octobre 2026

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 17 octobre 2026 de **9h30-12h30/14h30-17h30**
et le dimanche 18 octobre 2026 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 : La 1ère méthode du Nei Yang Gong, partie 1 et 2 en 12 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 (2 repas midi compris).
(Seulement pour ceux qui ont des contraintes professionnelles ou familiales, mais qui souhaitent vivement participer, possibilité sur une journée, soit le samedi ou le dimanche, 5 places à la journée sont au Tarif de 80,00€.)

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 (2 repas midi compris).

Réserver sa place : Remplir la fiche d'Inscription **le plus tôt possible** (une par stagiaire) et joindre

Un 1^{er} versement par chèque à l'ordre de Sylvie Faity de 80,00€ ou 95,00€ (suivant situation citée ci-dessus) encaissable le 15 septembre 2026.

Le 2^e chèque à l'ordre de Sylvie Faity de 80,00€ ou 95,00€ (peut aussi être joint à l'inscription) ou est à envoyer au plus tard **le 30 septembre 2026** au 1 rue de la cour Morand, 86600 St Sauvant pour confirmer votre participation. Il sera encaissé le 16 octobre 2026.

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 :

Samedi : 9h00 accueil, émargement feuille de présence.

9h30 début du stage et fermeture des portes

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

11h10 à 12h30 suite stage.

12h40-14h15 Repas base végétarien (entrée-plat-dessert-café ou thé) Restaurant Ô Poirion (à 350m).

Repas pris en charge par l'organisatrice Sylvie Faity.

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**.

La salle sera fermée et interdite d'accès durant la nuit.

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...

10h40 à 12h15 suite stage

12h10-13h50 Repas base végétarien (entrée-plat-dessert-café ou thé) Restaurant Ô Poirion.

Repas pris en charge par l'organisatrice Sylvie Faity.

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.

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 un avis sur mail : sylvielesouffledudao@gmail.com pour améliorer si besoin, la prochaine fois.

Matériel à prévoir : Des vêtements souples.

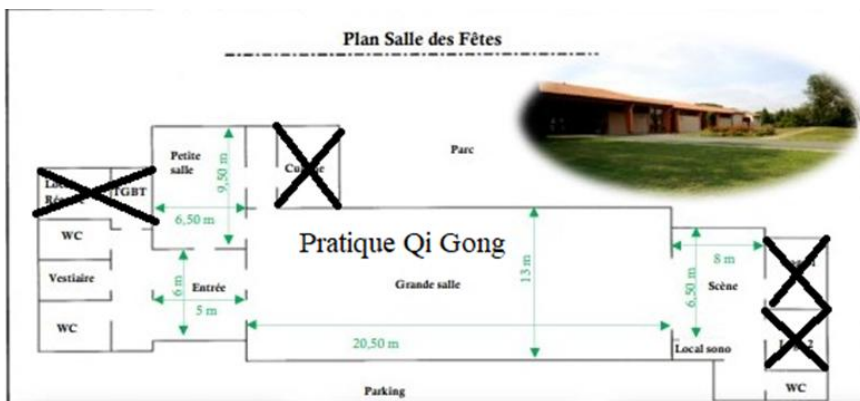
Une paire de chausssures propres, réservée à la salle (parquet), ou chaussons, ou une double paire chaussettes anti-dérapantes. Aucune nourriture dans la salle.

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

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.

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

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



Stage organisé par Sylvie Faity, professeure de Qi Gong depuis 12 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 65 stagiaires (4m2/pers). Très grande et belle salle

En 2027, les 17-18 octobre Mme Wang viendra nous présenter : Le Qi Gong de la femme



Ou dormir : option à votre charge, réservation à faire vous-même, vérifier les disponibilités.

Gîte de l'Aigail, (3 Epis) rue du Temple (à 210m de la salle) 05.49.39.44.63

Gîte de France 3 épis, 40 couchages dans 13 chambres avec salle d'eau et draps fournis.

<https://www.grandsgites.com/gite-86-aigail-3322.htm> (Tarif 2026)

Chambre individuelle : 1 lit de 90, tarif à 30,00€ la nuit/pers + 0,70€ taxe séjour/pers = 30,70€

Chambre couple : 1 lit 140, tarif à 49,00€ la nuit + 0,70€ taxe de séjour/pers = 50,40 €

Chambre à partager : 2 lits de 90, 24,50€ la nuit/pers + 0,70€ taxe de séjour/pers = 25,20€ par personne

Chambre à partager : 3 lits de 90, 24,33€ la nuit/pers + 0,70€ taxe de séjour/pers = 25,03€ par personne

Possibilité Pension complète : 62,00€ par nuit (Tarif 2026)

1 nuit + 1pt dej +1 repas midi (pris en charge par Sylvie) + 1 repas soir livré sur place.

Spécifier votre jour d'arrivée et nombre de nuits : arrivée Vendredi soir, ou samedi 17h jusqu'à dimanche, lundi...

Autre possibilité : j'apporte mon pt dej et mon diner (salle avec micro-onde, vaisselle).

Le Gîte de Donné à 8min :7km (2 Epis) 2 chambres – Joel TOUZOT 05.49.37.19.77

Les Gîtes du Sentier La Roche Rimbault 8min :7km -2 chambres- Florence BOURGES 05.49.43.97.84

<https://florenceetpierre.wixsite.com/les-gites-du-sentier> 30€ ou 45€ ou 55€ la nuit

Location draps, linge de toilette : 5 € Par nuit (10€ en cas de location d'une seule nuit)

Le Gîte des Bruyeres Longes 6min : 5,6km -3 chambres - Emmanuelle GRENON 06.09.30.19.22

<https://gitedesbruyeres86.wordpress.com/> Weekend 2 nuits : 210€ draps, serviettes de toilette et torchons

Gîte de La Forêt La Brousse Portron 5min : 3,6km – 2 chambres - 06.23.88.32.45

<https://gitedelaforet86.wixsite.com/gite> Weekend 2 nuits : 250€

Air camping-car Park, réservation à faire vous même

https://www.campingcarpark.com/fr_FR/sejour/aire-etape-camping-car/nouvelle-aquitaine/86-vienne/st-sauvant

Possibilité aux camping-cars de stationner sur parking de la salle des fêtes ou dans une zone du parc (sans vidanger). La salle sera fermée et interdite d'accès durant les nuits.

Transport : Comment venir à Saint sauvant 86600 ? GPS 46.356722° 0.055130°

En voiture : A10, N10, D611

Le mieux est de co-voiturer, vous serez mis en relation si vous le souhaitez.

Entraide : à noter sur fiche

Je me propose de prendre des stagiaires en covoiturage à : Lieu et jour(s)

J'ai besoin d'un covoiturage, j'arrive à la gare de : Lieu et jour (entre 7h30 et 8h30)

J'ai besoin d'un covoiturage, je prends mon train à la gare de : Lieu et jour (après 18h)