

## INFORMATIONS

### Stage NEI YANG GONG « Travail de Nourrir l'intérieur les 19 et 20 octobre 2024

**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 19 octobre 2024 de **9h30-12h30/14h30-17h30**  
et le dimanche 20 octobre 2024 de **9h00-12h00/14h00-17h00**

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

Forme de Qi Gong étudiée : 1ère 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 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.

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

Un 1<sup>er</sup> versement par chèque à l'ordre de Sylvie Faity de 80,00€ ou 95,00€ (suivant situation citée ci-dessus) encaissable le 30 septembre 2024.

Le 2<sup>e</sup> 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 15 septembre 2024** au 1 rue de la cour Morand, 86600 St Sauvant pour confirmer votre participation. Il sera encaissé le 18 octobre 2024.

En cas de désistement de la part du stagiaire après le 20 septembre, le 1<sup>er</sup> chèque sera encaissé (sauf sur justificatif médical).

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, pomme, 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, pomme.

10h40 à 12h00 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 **17h00** suite et fin du stage.

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

**Matériel à prévoir** : Des vêtements souples.

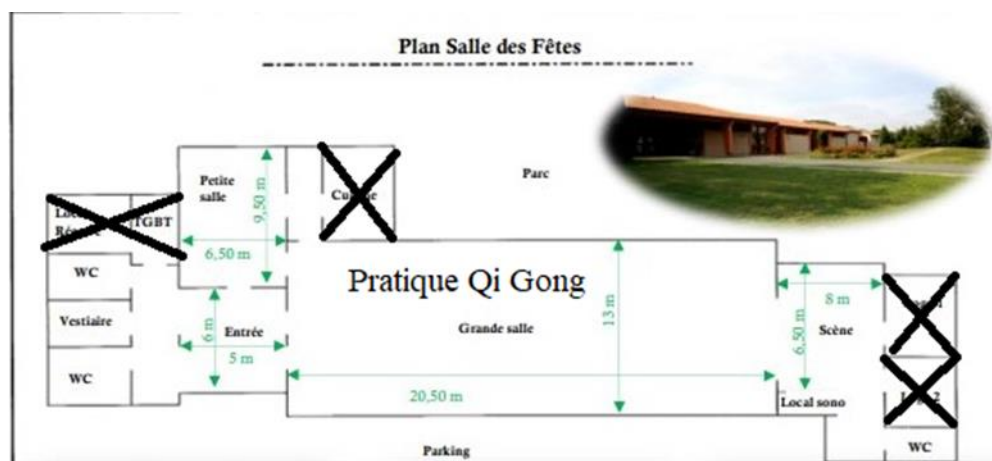
Une paire de chaussures propres, réservée à la salle (parquet), ou chaussons, ou une double paire chaussettes anti-dérapantes. Aucune nourriture dans la salle.

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.

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...



**Option à votre charge : Hébergement au Gîte de l'Aigail**, rue du Temple (à 210m de la salle)

<https://www.grandsgites.com/gite-86-aigail-3322.htm> (Tarif 2023, je ne sais pas s'ils vont évoluer en 24)

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

Chambre à partager : 3 lits de 90, 23,34€ la nuit/pers + 0,70€ taxe de séjour/pers = 24,04€ par personne

Chambre à partager : 2 lits de 90, 23,50€ la nuit/pers + 0,70€ taxe de séjour/pers = 24,20€ par personne

Chambre couple : 1 lit 140, tarif à 47,00€ la nuit + 0,70€ taxe de séjour/pers = 48,40 €

Chambre individuelle : 1 lit de 90, tarif à 29,00€ la nuit/pers + 0,70€ taxe séjour/pers = 29,70€

L'option chambre individuelle sera enregistrée mais peut-être pas réalisable, suivant le nombre de demandes d'hébergement. Nous ferons au mieux pour tous.

Noter le(s) nom(s)-prénom du-des stagiaire(s) avec qui vous souhaitez partager la chambre.

**L'option hébergement est à réserver au plus tôt sur la fiche d'inscription, car je ne pourrais pas maintenir les chambres indéfiniment dans le temps. Le gîte est loué tous les week-ends de l'année.**

**Je réserverai au fur et à mesure des demandes.**

**Possibilité Pension complète** : 60,70€ par nuit (Tarif 2023)

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

Noter bien votre jour d'arrivée et nombre de nuits : arrivée Vendredi soir, samedi jusqu'à dimanche, lundi.....

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

**Option à votre charge : 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](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), ainsi que de planter la tente mais il n'y a pas de sanitaire douche, que des toilettes publiques. 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)

**Par le train** : Gare d'arrivée Rouillé 86480 (à 8km de St Sauvant)

ou Lusignan 86600 (à 12km de St Sauvant)

Le vendredi soir : 16h54 Paris Montparnasse- 18h35 Poitiers- 19h06 TER Rouillé 19h26

Le vendredi soir : 16h58 Bordeaux-18h17 Poitiers- 19h06 TER Rouillé 19h26

Pas de train le samedi qui arrive avant 9h00

**Stage organisé par** Sylvie Faity, professeure de Qi Gong depuis 10 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). Au 1<sup>er</sup>/03/2024 il y a 47 participants inscrits.

**En 2025**, les 18-19 octobre Mme Wang viendra nous présenter la suite : la 2em partie de la 1ère méthode du Nei Yang Gong qui est aussi en 6 mouvements.

S'il devait y avoir plus de demande, une liste d'attente serait faite pour prévoir le même stage en 2026 (18-19) octobre et la suite serait en 2027.

