



SÉJOUR DE REMISE EN FORME PAR LE QI GONG ET LES BIENFAITS DE L'AIR DE LA MONTAGNE

*Pratique du Qi Gong et randonnée en Alsace
Au Cœur des Vosges du Nord*

Du lundi 21 juillet au samedi 26 juillet – Enseignant René TRAN MINH

La thématique est le Cœur, organe Empereur et organe énergétique de l'été, réceptacle du Shen (de l'Esprit) et correspondant à l'émotion Joie. On dit que le Cœur est le maître des 5 organes et des 6 viscères.

EN MATINÉE : Harmonisation du Qi selon les cycles des saisons et les règles de la Médecine Traditionnelle Chinoise. *Méditation des 24 Energies Saison Été.*

L'APRÈS-MIDI : Qi Gong des 5 animaux du Wudang et les marches pour capter l'énergie Yang de l'été afin de renforcer les os, les tendons et les muscles mais aussi les 5 Organes - Foie, Cœur, Rate, Poumon, Reins - Nous consacrerons notre pratique sur le Serpent pour régulariser le Poumon qui craint le Feu de l'été ; et sur la Tortue pour tonifier les Reins afin de soutenir la Vitalité. Mais aussi contrôler le Feu du Cœur. Selon la loi Ke, loi de contrôle des 5 éléments. L'Eau des Reins vient temporiser le Feu du Cœur !

Nous hébergerons dans un lieu propice à la méditation et à la voie du calme. Un havre de paix dans un ancien village de vigneron au patrimoine architecturale très riche.

Coût du stage :

370 € par personne



Lieu et Horaire :

Hotellerie du Couvent, 2 rue Principale 67110 Oberbronn

Du lundi 21 au samedi 26 juillet (RDV le dimanche 20 au soir)

Début du stage : lundi 9 h – fin du stage samedi 12 h

Réservation obligatoire le 7 juin au plus tard

Bulletin d'inscription + acompte stage : 80 € par chèque à l'ordre de René Tran Minh

Hébergement dans l'Hotellerie du Couvent. Le coût : 76.60 € par jour, par personne, en chambre double, pension complète avec la taxe de séjour. 79.60 € pour une chambre simple. <https://www.hotellerieducouvent.com/>

Pour réserver ou régler, contacter Annie CREUTZ au 06 75 26 52 19 ; mail : creutzannie@orange.fr

En Train (suggestion)
Paris-Strasbourg (TGV) puis
Strasbourg-Niederbronn les Bains
(TER) puis transport local de
Niederbronn au couvent

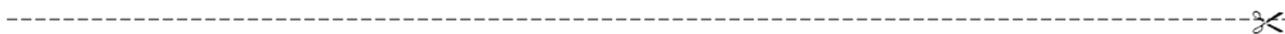


En Voiture
itinéraire sur le site :
www.viamichelin.fr/itineraires
Arrivée : 67110 Oberbronn

Réservation stage et renseignements

René Tran Minh au 06 33 95 33 95 – 01 46 06 28 30 – tcc.tran@orange.fr –

18 rue André Antoine 75018 Paris – Site : www.renetranminh.com



FICHE D'INSCRIPTION

Je souhaite m'inscrire au stage de Qi Gong du lundi 21 au samedi 26 juillet 2025 à Oberbronn - Vosges et je joins un acompte de 80 € à l'ordre de René Tran Minh et un autre acompte pour l'hébergement de 150€ à l'ordre de Annie Creutz (1 rue de la brasserie 67340 Menchhoffen)

Nom : Prénom :

Profession :

Adresse :

.....

Téléphone :

E-mail :

Fait à le

Signature

