

Stage de Qi Gong
animé par
Pr Wei Qi Feng



**Entraîner sa conscience,
améliorer ses relations**

Organisé par l'association L'Estrade
du 18 au 25 octobre 2026
Domaine & Spa de Lou Capitelle
Vogüé, Ardèche

7 jours de stage à partir de 520€
(avant le 30 avril)

Renseignements, inscription et réservation :
infostagewei@gmail.com

**Rencontres
enseignant-es**
animées par
Pr Wei Qi Feng



**Une journée réservée
aux enseignant-es de Zhi Neng Qigong**

Organisées par l'association L'Estrade
du 17 au 18 octobre 2026
Domaine & Spa de Lou Capitelle
Vogüé, Ardèche

Gratuit

Renseignements, inscription et réservation :
infostagewei@gmail.com

Présentation

Bienvenue au nouveau stage de Qi Gong organisé par l'association L'Estrade, à la Toussaint 2026, autour de l'enseignement du Pr Wei Qi Feng.

Après le succès des deux événements précédents, qui se sont déroulés dans une ambiance joyeuse et harmonieuse, nous vous proposons de nous réunir autour d'un stage d'une durée de sept jours sur le thème « Entraîner sa Conscience, améliorer ses relations ». Il aura lieu sur le très beau site du domaine de Lou Capitelle à Vogüé, en Ardèche.

Ce stage sera précédé par une journée de rencontres, réservée aux enseignants de Zhi Neng Qi Gong.

Le stage « Entraîner sa Conscience, améliorer ses relations »

Le stage de Qi Gong est ouvert à tou.te.s, quel que soit votre niveau de connaissance ou de pratique du Qi Gong.

Que vous soyez novice ou pratiquant.e confirmé.e, vous découvrirez et expérimenterez une pratique simple, profonde et efficace et un enseignement théorique riche, structurant et éclairant qui vous permettront :

- ✓ d'améliorer l'état de détente et de relaxation,
- ✓ d'entretenir la mobilité et la souplesse du corps,
- ✓ de nourrir votre vitalité,
- ✓ de calmer le mental, dissoudre le stress et libérer les tensions psycho-émotionnelles,

- ✓ de développer une conscience plus claire afin d'harmoniser nos relations quotidiennes,
- ✓ d'apaiser les liens du passé pour transformer les relations présentes,
- ✓ d'ouvrir le cœur et d'améliorer la relation à soi-même et aux autres.

L'enseignement sera donné en anglais et traduit en français.

Le thème du stage : les relations

Les relations que nous entretenons avec nous-même, avec les autres et avec le monde sont vécues dans notre Cœur-Conscience. Selon l'état du cœur et la qualité de la conscience, une relation peut être une opportunité de s'épanouir ou être vécu comme un problème. En effet, si la conscience s'attache à des émotions, à des désirs ou à des idées fixes, alors les rapports se durcissent et les échanges se compliquent. À l'inverse, plus la conscience devient claire, libre et stable plus le cœur s'ouvre naturellement à la bienveillance, à la joie et à la sincérité, et plus les relations se vivent avec simplicité, harmonie et spontanéité.

Comme dit *Le Petit Prince* de Saint-Exupéry : « le monde est le miroir de notre âme ». Ce que nous voyons autour de nous et en fait à l'intérieur de nous. Mettre de la conscience dans nos relations devient alors une voie très concrète pour transformer notre manière de vivre : mieux se comprendre, mieux comprendre l'autre, et laisser les relations redevenir des espaces d'apprentissage et d'épanouissement.

Chaque relation est aussi un mouvement, un échange de Qi et d'informations. Tout au long du stage, nous entraînerons cette circulation de façon douce et progressive : dans le corps, par la mise en mouvement et l'assouplissement de la colonne vertébrale, des articulations, des chaînes musculaires et des fascias; dans le cœur, par le partage de la joie et l'ouverture à un champ de Qi harmonieux ; dans la conscience, par la pratique de la claire conscience (Ming Jue), pour observer, transformer et fluidifier nos façons d'entrer en relation.

La pratique de groupe, essentielle dans l'enseignement du Pr Wei Qifeng, soutiendra pleinement ce chemin. Entre moments légers, profondeur intérieure, échanges et partages, cette semaine sera une occasion de porter un regard calme et lucide sur nos liens, et d'explorer comment les rendre plus vivants, plus libres et plus nourrissants — pour qu'ils deviennent, jour après jour, un appui réel dans notre vie quotidienne.

Nous pratiquerons des méthodes de soins énergétiques guidés par la claire conscience.

Les rencontres « Enseigner le Zhi Neng Qi Gong »

Le Pr Wei invite les participant.es ayant une expérience dans l'enseignement du Zhi Neng Qi Gong à nous rejoindre un jour plus tôt, pour participer à des rencontres autour de l'importance du travail de la conscience dans la transmission des méthodes du Dr Pang.

Cette journée sera l'occasion d'échanger nos expériences et de réfléchir à comment approfondir notre pratique de l'enseignement auprès de nos élèves, autour de cette notion centrale qu'est la conscience dans le Zhi Neng Qi Gong.

Ce sera un temps où le Pr Wei accompagnera les enseignant.e.s de Zhi Neng Qi Gong pour développer et améliorer l'enseignement.

En dehors de la pension, cette journée sera proposée sans aucun frais pédagogique supplémentaire

pour les personnes participant au stage complet.

Dates et programme

Les rencontres « Enseigner le Zhi Neng Qi Gong »

Les rencontres se dérouleront du samedi 17 octobre 2026 accueil fin d'après-midi au dimanche 18 octobre fin d'après-midi.

Le stage « Entraîner sa conscience, améliorer ses relations »

Le stage se déroulera du dimanche 18 octobre 2026 fin d'après-midi au dimanche 25 octobre déjeuner compris :

- ✓ Dimanche 18 octobre fin après-midi : accueil par les organisateurs ; chambres disponibles à partir de 17h.
- ✓ Samedi 24 octobre en soirée : partage convivial et festif de fin de stage.
- ✓ Dimanche 25 octobre : pratique jusque 12h et déjeuner inclus (sur place ou pique-nique) dans le forfait d'hébergement.
- ✓ Les chambres sont à rendre le dimanche 25 octobre pour 10h.

Horaires : Rencontres (17 au 18 octobre) - Stage (du 18 au 25 octobre)

7h-8h : Pratique

Petit déjeuner (7h-9h30)

9h30-12h : Pratique, théorie

Déjeuner (service : 12h30-13h30)

15h30-18h30 : Pratique, théorie

Dîner (service : 19h-20h)

20h30-22h : Pratique libre : méditations, cercle de partages, temps convivial au gré des envies

Le lieu

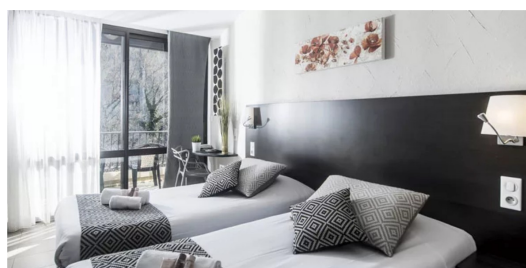
Le stage se déroulera au Domaine de Lou Capitelle et Spa en Ardèche.

Situé à Vogüé- classé parmi les Plus Beaux Villages de France- le Domaine Lou Capitelle & Spa vous accueille au cœur d'un site exceptionnel au bord de la rivière, face aux falaises calcaires du début des Gorges de l'Ardèche.

Les chambres sont majoritairement doubles avec quelques chambres individuelles.

Un spa sera disponible de 10 h à 12 h et de 14 h à 19 h tous les jours, et en nocturne de 21 h à 23 h, 4 jours dans la semaine. Prenez votre maillot de bain et votre serviette de baignade (non fournie) !

Le linge de lit et les serviettes de toilette sont fournis.



Les animaux domestiques ne sont pas autorisés.

Le wifi est disponible sur place.

Un car SNCF depuis la gare de Montélimar à celle de Vogüé est à réserver sur le site SNCF.

Une navette gratuite sera disponible de la gare de Vogüé jusqu'au Domaine de Lou Capitelle les jours d'arrivée et de départ sur demande au Domaine.



Pour des stagiaires souhaitant venir en famille, le domaine de Lou Capitelle propose de nombreuses activités pour tous les âges et la visite de Vogüé gratuitement.

Un petit détour pour découvrir le domaine via leur site : www.loucapitelle.com

Les repas

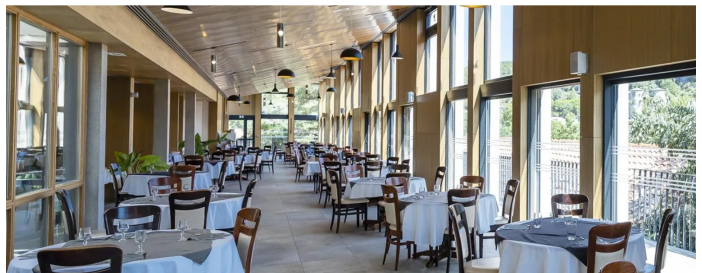
Le restaurant offrira un maximum de produits frais, locaux et de saison.

Tous les repas seront en buffet.

Régimes spéciaux : La cuisine offre la possibilité d'adapter les repas en fonction du choix exprimé à l'inscription, les plats pourront être :

- végétariens,
- sans gluten,
- etc

Si vous avez un régime alimentaire particulier, vous pourrez l'indiquer lors de votre inscription auprès de l'hôtel.



La pratique

Nous pratiquerons dans une grande salle chauffée de 240 m².

Amenez votre tapis de sol et votre coussin de méditation.

Prévoyez des vêtements amples et souples pour les pratiques.

Pendant les temps de pause, nous mettrons à votre disposition de l'eau chaude, du thé, du café et des tisanes.

Tous les enseignements seront enregistrés en audio et disponibles pour tous les stagiaires.



Le professeur

[Cliquez ici pour découvrir en image la pratique du professeur Wei](#)

C'est en 1991 que le Professeur Wei Qi Feng découvrit le Zhi Neng Qi Gong pour la première fois. Il rejoignit en 1993 le programme de deux ans pour devenir professeur.

Quand il devint diplômé, le Dr Pang He Ming lui délivra comme message de placer tous ses efforts dans le développement et le partage du Zhi Neng Qi Gong, ce qui n'a cessé de l'inspirer depuis.

Dès 1995, il guidait régulièrement les pratiques du matin et du soir pour l'équipe de professeurs et de thérapeutes au centre Hua Xia. Dans le même temps il fit partie d'un groupe de professeurs choisis pour expérimenter les nouvelles méthodes créées par le Dr Pang. En 1999, il rejoignit l'équipe de soin.

Depuis près de 15 ans, il parcourt le monde pour animer des stages afin de partager confiance, amour, éveil et joie au travers de la pratique du Qi Gong.

Les organisateurs

L'équipe d'organisation de l'association L'Estrade se compose de 4 enseignants de Zhi Neng Qi Gong : Soazic Le Tallec, Julien Bonet, Nicolas Lovet-Durbet et Philippe Lingée.



Tarifs

Les frais pédagogiques

Stage « Entraîner sa Conscience, améliorer ses relations » :

- ✓ Pour les inscriptions « early bird » avant le 30 avril 2026
 - Tarif plein : 520 €
 - Tarif solidaire : 450 € (RSA, étudiants, ...)
- ✓ Pour les inscriptions après le 30 avril 2026
 - Tarif plein : 590 €
 - Tarif solidaire : 520 € (RSA, étudiants, ...)

Pour bénéficier du tarif solidaire, aucun justificatif ne sera demandé.

Rencontres « Enseigner le Zhi Neng Qi Gong » :

Aucun frais pédagogique

Les frais d'hôtellerie et de restauration

Stage : la réservation est en pension complète du 18 au 25 octobre 2026 pour 7 nuits.

Chambre double : 575 € par personne

Chambre simple : 673 € par personne (nombre de places limité)

Rencontres + stage : la réservation est en pension complète du 17 au 25 octobre 2026 pour 8 nuits

Chambre double : 656 € par personne

Chambre simple : 768 € par personne (nombre de places limité)

Non-résidents (nombre de places très limité)

Pour les stagiaires désirant loger en extérieur, **le tarif pédagogique est de 590 €.**

Le coût des repas est : Petit déjeuner : 11 € / Déjeuner : 23 € / Dîner : 23 €

Au minimum déjeuner ou dîner obligatoire.

Inscription

- ✓ Pour vous inscrire, [cliquez sur le lien vers le formulaire d'inscription en ligne](#)
- ✓ Après avoir rempli le formulaire :
 - Télécharger le bulletin de réservation en cliquant sur ce lien :
https://drive.google.com/file/d/1aruCcGYoP_UGjTczvDI2YjkgJ-905RM/view?usp=share_link
 - Remplissez-le.
 - Envoyez-le par email ou par voie postale au Domaine de Lou Capitelle. Vous trouverez l'adresse sur le formulaire d'inscription.

Le règlement

Pour valider votre inscription, les deux conditions suivantes doivent être réunies :

- ✓ Le règlement d'un acompte pour les frais pédagogiques aux organisateurs.
- ✓ Le règlement d'un acompte pour l'hébergement au Domaine de Lou Capitelle.

Pour bénéficier des tarifs « early bird », ces conditions doivent être réalisées avant le 30 avril.

Pour le règlement des frais pédagogiques

Les frais pédagogiques sont à payer aux organisateurs.

Les coordonnées bancaires vous seront envoyées après l'inscription en ligne.

L'inscription est validée après versement d'un acompte de 200 €.

L'acompte ne sera pas remboursé sauf cas de force majeure.

La totalité des frais pédagogiques doit être payée au plus tard le 30 août 2026.

En cas de désistement de votre part, vous pourrez être remboursé jusqu'au 30 août (sauf l'acompte).

Après le 30 août, le stage est dû dans sa totalité, sauf cas de force majeure.

Pour le règlement des frais d'hébergement et de restauration

L'hôtellerie et la restauration sont à réserver et à payer directement au Domaine de Lou Capitelle.

Le paiement de l'hébergement et de la restauration se fait ainsi :

50 % du paiement est à effectuer dans les 10 jours qui suivent votre inscription.

50 % est à payer 30 jours avant le début du stage (c'est-à-dire le 18 septembre 2026 au plus tard)

- Possibilité de paiement en 3 fois sur demande.
- Possibilité de paiement par bons de vacances ou chèques ANCV.
- Possibilité de souscrire une assurance annulation (coût de 4,5 % de la totalité du séjour).

En cas d'annulation de votre hébergement, le Domaine de Lou Capitelle vous informera directement de la marche à suivre selon ses conditions générales de vente.

Informations complémentaires

Si vous avez des difficultés de santé importantes, veuillez nous le signaler avant votre inscription.

Pour tout renseignement, contactez-nous sur infostagewei@gmail.com

Comment venir au stage ?

Adresse :

Domaine de Lou Capitelle, 470 rue du Pigeonnier, 07200 VOGÜÉ

www.loucapitelle.com

Par la route :

- Depuis Montélimar à Vogüé (à 36 km) en 45 min

Par le train :

- Depuis Paris-Gare de Lyon par TGV jusqu'à Montélimar en 4 h
- Depuis Lyon Part-Dieu jusqu'à Montélimar en 1h30 à 2 h
- Depuis Marseille Saint Charles jusqu'à Montélimar en 2h15 à 3h

Par le bus :

- Depuis la gare SNCF de Montélimar vers la gare routière de Vogüé en 45 min

Par l'avion :

- Depuis l'aéroport de Lyon-St Exupéry à 194 km. Soit 2h30 de voiture ou par train (transfert par une navette de l'aéroport à la gare SNCF de Lyon Part-Dieu)
- Depuis l'aéroport de Marseille Provence à 182 km (transfert par TER vers la gare SNCF de Marseille Saint-Charles)

Par covoiturage :

Trouvez ou proposez un covoiturage, renseignez le tableau en fin du formulaire d'inscription et [aussi en lien ici](#)

Droit à l'image

Des photographies et des vidéos pourront être prises pendant le stage et les rencontres.

Leur utilisation sera réservée au partage interne entre les participants ainsi qu'à la promotion des futurs projets de stages, colloques, rencontres, formations, ... avec le professeur Wei Qi Feng organisés par notre équipe sur les supports en ligne habituels (réseaux sociaux, internet, ...)

Lors de votre inscription, nous vous demandons de bien vouloir remplir le formulaire de droit à l'image pour nous autoriser ou non à utiliser votre image avec les conditions précédentes.