



# Stages Qi Gong, Tai Ji Quan et méditations 2019-2020

BULLETIN D'INSCRIPTION ( Cochez les stages que vous avez choisis ) :

## Qi Gong Traditionnel des Monts du Wudang

Stage de 5 jours, du mardi 14 au samedi 18 avril 2020 à Dinard.

Stage 1 : 300 € les 5 jours (100 € d'arrhes)

## Méditation et Qi Gong

8 soirées, les mercredis, de 18h00 à 19h30 : 29/04, 6/05, 13/05, 20/05, 27/05, 3/06, 10/06 et 17/06/2020 à Dinan. (40 € d'arrhes)

Atelier 2 - Dinan : 120 € les 8 soirées

2 journées indépendantes :

vend. 15 novembre 2019 à Dinan.

Stage 2 : 60 € la journée (20 € d'arrhes)

dim. 9 février 2020 à Dinan.

Stage 2 bis : 60 € la journée (20 € d'arrhes)

## Qi Gong des Yeux

8 soirées, les mercredis, de 18h à 19h30 : 5/02, 12/02, 4/03, 11/03, 18/03, 25/03, 1/04, 8/04/2020 à Dinan.

Atelier 3 - Dinan : 120 € les 8 soirées (40 € d'arrhes)

3 journées : vendredi 13/12 et 20/12 à Saint Malo, vendredi 17/01/20 à Dinan. (engagement pour 3 journées)

Stage 3 : 180 € les 3 journées (60 € d'arrhes).

Stage 3 bis : 60 € la journée (si révisions) (20 € d'arrhes)

## Qi Gong pratiqué dans la nature

Pour pratiquer le Qi Gong, la marche et la méditation dans les jardins de l'abbaye puis vers l'île des ébihens.

sam. 6 juin à St Jacut de la Mer.

Stage 4 : 60 € la journée (20 € d'arrhes)

## Qi Gong du Tigre

Cycle de 8 soirées, les mercredis, de 18h à 19h30 : à Dinan.

27/11, 04/12, 11/12, 18/12/2019, 8/01, 15/01, 22/01, 29/01/2020

Atelier 5 - Dinan : 120 € les 8 soirées (40 € d'arrhes)

## 6 Sons et Qi Gong du Sommeil

Cycle de 8 soirées, les lundis, de 19h30 à 21h : à Saint Malo.

2/12, 9/12, 16/12/2019, 6/01, 13/01, 20/01, 27/01 et 3/02/2020

Atelier 6 - Saint Malo : 120 € les 8 soirées (40 € d'arrhes)

## Qi Gong du jeux des 5 Animaux

4 jours, de 10h00 à 17h30 :

du lundi 28 au jeudi 31 octobre 2019 à Dinard

Stage 7 : 240 € les 4 jours (80 € d'arrhes)

8 soirées, les lundis, de 19h30 à 21h : à Saint Malo.

16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 4/11, 18/11 et 25/11/2019

Atelier 7 - Saint Malo : 120 € les 8 soirées (40 € d'arrhes)

## Marche des Dong Ming Gong

Cycle de 8 soirées, les lundis, de 19h30 à 21h : à Saint Malo.

4/05, 11/05, 18/05, 25/05, 8/06, 15/06, 22/06, 29/06/2020

Atelier 8 - Saint Malo : 120 € les 8 soirées (40 € d'arrhes)

## Stages de ressourcement à Brocéliande

2 stages de 3 jours, du vendredi au dimanche

6, 7, 8 décembre (stage d'hiver) en Forêt de Brocéliande

Stage 9 : 180 € les 3 jours pour l'enseignement (60 € d'arrhes).

+ repas (75 €) (30 € d'arrhes, chèque à l'ordre de Mme Dalido).

+ héberg. (82,50 €) (30 € d'arrhes, chèque à l'ordre de Gîte La Hulotte).

Stage 9 bis : 130 € les 2 jours (40 € d'arrhes).

+ repas (53,50 €) (20 € d'arrhes, chèque à l'ordre de Mme Dalido).

+ héberg. (45,50 €) (20 € d'arrhes, chèque à l'ordre de Gîte La Hulotte).

## Stages de ressourcement au Cap Fréhel

12, 13, 14 juin 2020 (stage d'été) au Cap Fréhel.

Stage 10 : 180 € les 3 jours pour l'enseignement (60 € d'arrhes).

+ repas (90 €) (50 € d'arrhes, chèque à l'ordre de Mme Dalido).

+ héberg. (50 €) (20 € d'arrhes, chèque à l'ordre de Gîte Les 4 vents).

Stage 10 bis : 130 € les 2 jours (40 € d'arrhes).

+ repas (45 €) (30 € d'arrhes, chèque à l'ordre de Mme Dalido).

+ héberg. (40 €) (20 € d'arrhes, chèque à l'ordre de Gîte Les 4 vents).

(12 personnes maximum par stage,

priorité aux personnes s'engageant pour 3 jours)

En cas de désistement, pour les stages de ressourcement, moins d'1 mois avant le début du stage, les montants totaux de l'enseignement, des repas et de l'hébergement seront dus sauf si remplacement par une autre personne.

## Tai Ji Quan, forme Yang 1ère partie

Stage de 3 jours (les vendredis) (engagement pour 3 journées)

Dates : 24/1 (Dinan), 31/1 (St Malo), et 6/3/2020 (Dinan).

Stage 11 : 180 € les 3 journées (60 € d'arrhes).

## Tai Ji Quan, forme Yang 2ème partie

Stage de 3 jours (les vendredis) (engagement pour 3 journées)

Dates : 20/3 (Dinan), 3/4 (St Malo), et 15/5/2020 (St Malo).

Stage 12 : 180 € les 3 journées (60 € d'arrhes).

## Qi Gong de la Femme

1 soirée et 1 journée : (9h00 en tout)

vend. 7 février (18h30 à 21h30) à Dinan

sam. 8 février (10h00 à 17h00) à Dinan

Stage 13 : 90 € la journée et la soirée (30 € d'arrhes).

## Qi Gong des 5 Organes (Petite boule)

Cycle de 8 soirées, les lundis, de 19h30 à 21h : à Saint Malo.

10/02, 2/03, 9/03, 16/03, 23/03, 30/03, 6/04, 27/04/2020

Atelier 14 - Saint Malo : 120 € les 8 soirées (40 € d'arrhes)

## Qi Gong des 5 Organes (Moyenne boule)

Cycle de 8 soirées, les mercredis, de 18h à 19h30 : à Dinan.

18/09, 25/09, 2/10, 9/10, 16/10, 6/11, 13/11, 20/11/2019

Atelier 15 - Dinan : 120 € les 8 soirées (40 € d'arrhes)

Inscription prise en compte à partir du versement des arrhes, non remboursables (Frais d'organisation, de location de salle, etc ...).

Merci de prévoir un chèque d'arrhes par stage. Document à remplir en 2 exemplaires, un que vous garderez et un pour l'association, adressé à l'adresse suivante : Association LILA - Guichet des Associations - 40 ter Square des Caraïbes - 35400 Saint Malo

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : ..... Email (écris en majuscule): .....

Lu et approuvé, le .....

Signature :