



# Qi Gong, Tai Ji Quan et Méditations 2020-2021

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

## Qi Gong Traditionnel des Monts du Wudang

**Stage de 5 jours**, du lundi 26 au vendredi 30 juillet 2021 à Dinard.

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

**Stage 1 bis : 60 € la journée** (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) : .....

**Stage 1 ter : 40 € la 1/2 journée** (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) : .....

## Méditation et Qi Gong en salle

**3 journées indépendantes.**

samedi 5 décembre 2020 à Pleurtuit.

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

vendredi 9 avril 2021 à Pleurtuit.

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

vendredi 30 juillet 2021 à Dinard.

**Stage 2 ter : 65 € la journée** (20 € d'arrhes)

## Qi Gong des Yeux

**3 vendredi après-midi, de 13h30 à 16h30, à Dinard**

23/04, 28/05 et 11/06/2021

**Stage 3 : 90 € les 3 après-midi** (40 € d'arrhes)

**Stage 3 bis : 40 € l'après-midi** (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) : .....

## Qi Gong pratiqué dans la nature

vendredi 25 septembre 2020 en Forêt de Brocéliande

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

samedi 26 juin 2021 à St Jacut de la Mer

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

## Qi Gong du Tigre

**3 vendredi après-midi, de 13h30 à 16h30 à Dinard**

8/01, 12/02 et 12/03/2021

**Stage 5 : 90 € les 3 après-midi** (40 € d'arrhes)

**Stage 5 bis : 40 € l'après-midi** (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) : .....

## 6 Sons et Qi Gong du Sommeil

**1 vendredi après-midi, de 13h30 à 16h30 à Dinard**

vendredi 22 janvier 2021

**Stage 6 : 30 € l'après-midi** (15 € d'arrhes)

## Stages de ressourcement à Brocéliande

**Stage d'hiver de 3 jours en Forêt de Brocéliande**

du vendredi 5 au dimanche 7 février 2021

**Stage 7 : 195 € les 3 jours pour l'enseignement** (60 € d'arrhes).

Pour les tarifs des repas et de l'hébergement, me contacter

## Stages de ressourcement à Saint Jacut

**Stage d'été de 5 jours à l'Abbaye de Saint Jacut**

du samedi 26 au mercredi 30 juin 2021

**Stage 8 : 325 € les 5 jours pour l'enseignement** (100 € d'arrhes).

Pour les tarifs des repas et de l'hébergement, me contacter

## Tai Ji Quan, forme Yang 1ère partie

**1 vendredi après-midi par mois à Dinard**

18/09, 16/10 (le matin à Pleurtuit), 13/11 (le matin à Pleurtuit),

18/12/2020, 15/01, 19/02, 19/03, 16/04, 21/05 et 18/06/2021

**Stage 9 : 300 € les 10 séances** (100 € d'arrhes)

**Stage 9 bis : 40 € l'après-midi** (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) : .....

## Méditation de pleine conscience (MBSR)

**2 cycles indépendants, de 8 séances et une journée**

**1er cycle : à Lancieux** en octobre, novembre et décembre 2020

**8 vendredis après midi** de 14h00 à 17h00 :

2/10, 9/10, 16/10, 30/10, 6/11, 13/11, 27/11, 4/12/2020

**1 vendredi**, journée complète (6h00) : 20/11/2020

**Stage 10 : 420 € le cycle** (150 € d'arrhes)

**2ème cycle : à Pleurtuit** en février, mars, avril 2021

**8 jeudis soirs** de 18h30 à 21h30

11/02, 18/02, 25/02, 11/03, 18/03, 25/03, 1/04, 8/04/2021

**1 vendredi**, journée complète (6h00) : 27/03/2021

**Stage 11 : 420 € le cycle** (150 € d'arrhes)

## Cours à distance

Les **tarifs réduits élèves** sont destinés aux personnes inscrites à l'année à un cours en présentiel

## Qi Gong (Cours hebdomadaires)

Les jeudis de 18h15 à 19h30

10 € la séance si engagement à l'année (33 séances)

**Cours vidéo 1 : 330 € l'année / Tarif réduit élève : 165 € l'année**

Carte de 10 séances pour les personnes extérieures (12 € le séance)

**Cours vidéo 2 : 120 € la carte**

Carte de 10 séances- Tarif réduit élève (7 € le séance)

**Cours vidéo 3 : 70 € la carte**

## Stage Qi Gong de la Femme

**3 vendredi matin, de 9h00 à 12h00**

18/12/2020, 8/01/2021 et 19/02/2021

**Cours vidéo 4 : 30 € la séance** pour les personnes extérieures

Date(s) choisie(s) : .....

**Cours vidéo 4 bis : 24 € la séance** Tarif réduit élève

Date(s) choisie(s) : .....

## Stage Méditation et Qi Gong 10 dimanches matin

**6 séances d'1h30, de 10h00 à 11h30**

13/09, 29/11, 6/12/2020, 14/02, 25/04, 20/06/2021

**Cours vidéo 5 : 15 € la séance** pour les personnes extérieures

Date(s) choisie(s) : .....

**Cours vidéo 5 bis : 12 € la séance** Tarif réduit élève

Date(s) choisie(s) : .....

**4 séances de 3h00, de 9h30 à 12h30**

4/10/2020, 17/01, 14/03, 23/05/2021

**Cours vidéo 6 : 30 € la séance** pour les personnes extérieures

Date(s) choisie(s) : .....

**Cours vidéo 6 bis : 24 € la séance** Tarif réduit élève

Date(s) choisie(s) : .....

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 :

Paiement par chèque ou par virement bancaire aux coordonnées suivantes :

Association LILA - IBAN : FR76 1558 9351 1804 4231 9574 080 / BIC : CMBRFR2BARK / Domiciliation : CCM DINARD-PLEURTUIT