



## Qi Gong

### Qi Gong : Les bases

**3 vendredis matins, de 9h30 à 12h30 à St-Jouan-des-Guérets**

**Dates :** 17/09, 24/09, 01/10/2021

**Tarifs :** 40 € la séance ou 90 € les 3

**Stage 1 : 90 € les 3 matinées (40 € d'arrhes)**

**Stage 1 bis : 40 € la matinée (20 € d'arrhes)**

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

### 6 Sons et Qi Gong du Sommeil

**2 vendredis matins, de 9h30 à 12h30 à St-Jouan-des-Guérets**

**Dates :** 07/01/2022 et le 21/01/2022

**Stage 2 : 60 € les 2 matinées (20 € d'arrhes)**

**Stage 2 bis : 40 € la matinée (20 € d'arrhes)**

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

### Qi Gong des Yeux

**3 vendredis matins, de 9h30 à 12h30 à St-Jouan-des-Guérets**

**Dates :** 25/02, 11/03, 25/03/2022

**Tarifs :** 40 € la séance ou 90 € les 3

**Stage 3 : 90 € les 3 matinées (40 € d'arrhes)**

**Stage 3 bis : 40 € la matinée (20 € d'arrhes)**

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

### Qi Gong Traditionnel des Monts du Wudang

**Stage de 5 jours, en juillet 2022 (date à préciser) à Dinard.**

**Stage 4 : 300 € les 5 jours (100 € d'arrhes)**

**Stage 4 bis : 65 € la journée (20 € d'arrhes)**

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

**Stage 4 ter : 40 € la 1/2 journée (20 € d'arrhes)**

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

## Tai Ji Quan

### Tai Ji Quan, forme Yang

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

**Dates :** 24/09, 22/10, 26/11, 17/12/2021, 21/01, 25/02 (le matin), 18/03, 08/04, 20/05 et le 10/06/2022

**Stage 5 : 300 € les 10 séances (100 € d'arrhes)**

**Stage 5 bis : 40 € la demi-journée (20 € d'arrhes)**

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

## Ressourcement

### Stages en résidentiel (12 personnes maximum)

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

du vendredi 14 au dimanche 16 janvier 2022

**Stage 6 : 195 € les 3 jours pour l'enseignement (60 € d'arrhes).**

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

du samedi 25 au mercredi 29 juin 2022

**Stage 7 : 325 € les 5 jours pour l'enseignement (100 € d'arrhes).**

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

## Méditation

### Méditation et Qi Gong en salle (tous niveaux)

**2 journées indépendantes.**

**Lieux :** Côte d'émeraude ou Dinan.

samedi 13 novembre 2021

**Stage 8 : 65 € la journée (20 € d'arrhes)**

vendredi 4 février 2022

**Stage 9 : 65 € la journée (20 € d'arrhes)**

### Méditation de pleine conscience (MBSR)

**3 cycle de 8 séances et une journée**

(Les 3 cycles sont identiques et indépendants)

à **Saint-Jouan-Les-Guérets** en oct., nov., décembre 2021

**8 vendredis matin** de 9h30 à 12h00

15/10, 22/10, 05/11, 12/11, 19/11, 26/11, 10/12, 17/12/2021

**1 vendredi**, journée complète (6h00) : 3/12/2021

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

**En visioconférence** en janvier, février, mars 2022

**8 jeudis soirs** de 19h00 à 21h30

13/01, 20/01, 27/01, 03/02, 10/02, 24/02, 03/03, 10/03/2022

**1 samedi**, journée complète (6h00) : 26/02/2022

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

**En visioconférence ou en présentiel** en mars, avril, mai 2022

**8 vendredis matin** de 9h30 à 12h00

11/03, 18/03, 25/03, 01/04, 08/04, 15/04, 06/05, 13/05/2022

**1 vendredi**, journée complète (6h00) : 29/04/2022

**Stage 12 : 420 € le cycle (150 € d'arrhes)**

### Stages de Méditation MBSR

Ces stages sont destinés aux personnes ayant déjà effectué un cycle de 8 semaines de méditation Pleine Conscience.

**Dates en 1/2 journée, les vendredis, de 14h00 à 17h00 :**

17/09, 15/10, 19/11, 28/01, 13/05, 03/06/2022

Stage en distanciel, via ZOOM

**Stage 13 : 40 € la 1/2 journée (20 € d'arrhes)**

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

**Dates en journée, de 10h00 à 17h00 :**

En présentiel : Ven 3 décembre 2021

Via ZOOM : Samedi 26 février 2022, Ven 29 avril 2022

**Stage 14 : 65 € la journée (20 € d'arrhes)**

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

**Retraite de 2 jours d'approfondissement au Cap Fréhel :**

le samedi 2 et dimanche 3 avril 2022

**Stage 15 : 130 € la retraite (60 € d'arrhes)**

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

Les stages à Saint-Jouan-des-Guérets ont lieu à :

OCTOPUS - Pôle Sport

5 rue du Clos de la Poterie - 35430 Saint-Jouan-des-Guéret

**Tarifs réduits :** étudiants, personnes aux RSA,... (me contacter)

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