



Programme du Stage de ressourcement :

Qi gong, marche, méditation de pleine conscience

Du samedi 25 au mercredi 29 juin 2022

5 jours en résidentiel à l'abbaye de Saint Jacut

(25 minutes de Saint Malo).

S'inscrire de préférence avant le dimanche 24 avril, en fonction des inscriptions quelques places seront disponibles pour des séjours plus courts, ou non résidentiels.

Ce stage a pour but de vous permettre de vous ressourcer, de vous accorder une pause régénérante, grâce à différentes approches que vous pourrez découvrir ou approfondir.

- Qi Gong du Wudang (école de Kunlin Zhang)
- Hua gong (qi gong de Xiching Wang)
- Méditation de pleine conscience
- Marches méditatives, et de qi gong dans un cadre naturel exceptionnel.

Les marches en conscience, les marches de qi gong sur cette belle presqu'île, la traversée vers l'île des Ebihens, les pratiques dans le parc de l'Abbaye vous permettront de vous déconnecter de votre quotidien pour vous relier à la source énergétisante de la nature et développer vos propres ressources grâce à différentes pratiques.

Enseignante : Lydie le dorze

Enseignante de qi gong et de tai ji quan ; instructrice en méditation de pleine conscience

Planning : ce programme est susceptible de changer en fonction de la météo...Les pratiques de méditation du matin et du soir sont conseillées mais facultatives en fonction de votre besoin de repos.

Matinée :

7h30 - 8h : [mouvements en conscience et méditation](#)

8h - 9h30 : petit déjeuner, toilette

9h30 – 11h : [qi gong](#)

11h – 11h15 pause

11h15-12h15: [qi gong et méditation](#)

Après-midi :

12h15 - 15h : repas, repos

15h 16h30 : [marches méditatives ou de qi gong](#)

16h30 17h : pause

17h – 18h30 [qi gong](#)

19h- 20h30 repas, pause

Soirée :

20h30 21h30 : [qi gong des sons, ou qi gong du sommeil ou méditation](#)

Soit 7 heures de pratique par jour

Organisation

Début du stage samedi 25 juin à 10h, prévoir votre arrivée un peu avant pour vous installer mais les chambres seront disponibles qu'à partir de 17h.

Fin du stage mercredi 30 juin à 16h30, chambre à libérer pour 10h.

Matériel à prévoir

- Pour la pratique : tapis de sol, banc de méditation ou coussin de méditation mais si cela vous ne convient pas vous pourrez méditer sur une chaise (c'est tout à fait possible), petit coussin pour caler vos jambes si nécessaires.
- Pour les balades : chaussures de marches légères et pour traverser la baie vers l'île des Ebihens prévoir des chaussures pour marcher dans l'eau qui ne craignent pas l'eau de mer (il y a des coquillages qui peuvent vous blesser), chapeau ou vêtement de pluie...
- Pour la baignade si cela vous tente (sous votre responsabilité), il est possible de se baigner au pied de l'abbaye : donc maillot de bain...



Pour des renseignements complémentaires
me contacter au 06 76 15 11 99 ou par mail associationlila@orange.fr

Lieux d'hébergement : <https://www.abbaye-saint-jacut.com>

Réservez le logement et les repas directement auprès de l'abbaye :

Vous devez vous rendre sur le site internet de l'abbaye de Saint Jacut et remplir le formulaire en précisant que vous faites partie du groupe : qi gong / méditation de pleine conscience (association lila)

<https://reservation.abbaye-st-jacut.com/>

Le tarif en pension complète est de 80,50 €/ P/ j en chambre individuelle ou 69 €/p/j en chambre double.

Pour un repas pour une personne non hébergée à l'Abbaye : 20 €

Pour s'inscrire :

Avoir une condition physique qui vous permettent de faire 2 h de marche par jour (rythme tranquille), pour le qi gong et la méditation pas de niveau de pratique requise.

Envoyez le bulletin d'inscription avec un chèque d'arrhes ou un virement bancaire.
Groupe limité à 12 personnes

Tarif : 350€ ; 100€ d'arrhes

----- ✂ -----

Inscription prise en compte à partir du versement des arrhes, non remboursables (Frais d'organisation, de location de salle, etc ...). Le solde du stage sera réglé lors du 1^{er} jour du 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 – Pôle Surcouf, 19 Rue de la Chaussée - 35400 Saint Malo

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Email (écris en majuscule):

Nom du Stage : **Date du stage :**

Arrhes (en chèque) : Solde à régler lors du stage :

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 : CMBFR2BARK**

Domiciliation : CCM DINARD-PLEURTUIT