



Qi Gong

Qi Gong des Monts du Wudang

Qi Gong traditionnel :

Qi Gong des 5 organes (1ère et 2ème partie), Qi Gong du Tigre et Shen Ming Gong (Qi gong de la claire conscience), Tai Gong.

Stage de 3 jours : à Dinard (Parc de Port Breton)

Dates : à préciser (en juillet 2023)

Tarifs : 180 € les 3 jours

Possibilité de s'inscrire à la journée (65 €)
ou à la demi-journée (40 €)

Stage 1 : 180 € les 3 jours (60 € d'arrhes)

Stage 1 bis : 65 € la journée (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :

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

Date(s) choisie(s) :

Autres stages (demi-journées et journées)

Lieu : Côte d'émeraude

D'autres stages pour tous niveaux, sont susceptibles d'être organisés pendant l'année (voir le site internet).

Stages en salle :

Méditation de Pleine Conscience et Qi Gong (tous niveaux)

Qi Gong des yeux

Qi Gong du sommeil et des 6 sons

Intitulé du stage :

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

Date(s) choisie(s) :

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

Date(s) choisie(s) :

Stages en extérieur :

Qi Gong Marches et Méditation Pleine Conscience, en extérieur dans des cadres idylliques : Baie de Beausais, rives du Frémur, Baie de Saint Jacut, ...

Intitulé du stage :

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

Date(s) choisie(s) :

Stage 3 bis : 35 € la 1/2 journée (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :

Tai Ji Quan

Tai Ji Quan, forme Yang

1 vendredi par mois à Dinard (demi journée)

Dates : 30/09, 21/10, 18/11, 9/12/2022, 06/01, 03/02, 03/03, 24/03, 14/04, 26/05 et le 16/06/2023

inscription possible à la 1/2 journée

Stage 4 : 330 € les 11 séances (100 € d'arrhes)

Stage 4 bis : 40 € la demi-journée (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :

Ressourcement

Stages en résidentiel (12 personnes maximum)

Stage d'automne de 3 jours en Forêt de Brocéliande

du vendredi 25 au dimanche 27 novembre 2022

Stage 5 : 195 € les 3 jours pour l'enseignement (60 € d'arrhes).

Stage de printemps de 3 jours au Cap Fréhel

du vendredi 31 mars au dimanche 2 avril 2023

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

Stage d'été de 3 jours à l'Abbaye de Saint Jacut

du vendredi 23 au dimanche 25 juin 2023

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

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

Méditation

Méditation de pleine conscience (MBSR)

2 cycles de 8 séances et une journée

(Les 2 cycles sont identiques et indépendants)

1er cycle : en Visioconférence ou en présentiel à Lancieux

8 vendredis matin de 9h30 à 12h00, et une journée complète, répartis sur octobre, novembre, décembre 2022.

Stage 8 : 420 € le cycle (150 € d'arrhes)

2ème cycle : Dates et Lieu spécifiés ultérieurement

Stage 9 : 420 € le cycle (150 € d'arrhes)

Stages d'approfondissement MBSR

6 dates en visioconférence :

07/10, 09/12 2022, et 10/03, 07/04, 12/05, 09/06 2023

séances de 3h00

D'autres dates seront programmées (voir site internet).

Stage 10 : 40 € la 1/2 journée (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :



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 – Pôle Surcouf, 19 Rue de la Chaussée - 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