



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).

Stage de 4 jours : à Beaussais sur Mer (à 10 minutes de Dinard)

Dates à confirmer : 22, 23, 24 et 25 juillet 2024

ou 29, 30, 31 juillet et 1er août 2024

Tarifs : 260 € les 4 jours

Possibilité de s'inscrire à la journée (70 €)

ou à la demi-journée (40 €)

Stage 1 : 260 € les 4 jours (120 € d'arrhes)

Stage 1 bis : 70 € la journée (50 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :

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

Date(s) choisie(s) :

Qi Gong des Yeux

Stage Week-end : à Saint Malo

Dates : 13 et 14 janvier 2024

Tarifs : 130 € le Week-end

Possibilité de s'inscrire à la journée (70 €)

Stage 2 : 130 € le Week-end (70 € d'arrhes)

Stage 2 bis : 70 € la journée (50 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :

Tai Ji Quan

Tai Ji Quan, forme Yang

12 séances (vendredis après-midi) **réparties sur l'année à Dinard**

Dates : 22/09, 13/10, 10/11, 1/12, 22/12/2023

19/01, 09/02, 15/03, 05/04, 17/05, 07/06 et le 28/06/2024

Tarifs : 360 € les 12 séances pour l'année

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

Stage 3 : 360 € les 12 séances (100 € d'arrhes)

Stage 3 bis : 40 € la demi-journée (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :



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

Qi Gong, Méditation, Marches

Possibilité de s'inscrire pour une journée, si places disponibles (70€ la journée)

Stage d'automne de 3 jours en Forêt de Brocéliande

du samedi 18 au lundi 20 novembre 2023

Stage 4 : 195 € les 3 jours pour l'enseignement (150 € d'arrhes).

Stage 4 bis : 70 € la journée pour l'enseignement (50 € d'arrhes).

Date(s) choisie(s) :

Stage de printemps de 3 jours au Cap Fréhel

du samedi 30 mars au lundi 1 avril 2024

Stage 5 : 195 € les 3 jours pour l'enseignement (150 € d'arrhes).

Stage 5 bis : 70 € la journée pour l'enseignement (50 € d'arrhes).

Date(s) choisie(s) :

Stage d'été de 3 jours au Mont Saint Michel

du vendredi 21 au dimanche 23 juin 2024

Stage 6 : 195 € les 3 jours pour l'enseignement (150 € d'arrhes).

Stage 6 bis : 70 € la journée pour l'enseignement (50 € d'arrhes).

Date(s) choisie(s) :

Pour les tarifs des repas et de l'hébergement, voir site internet.

Méditation

Cycle Méditation de Pleine Conscience (MBSR)

1 cycle de 8 séances (2h30) et une journée (6h00)

(Les 2 cycles sont identiques et indépendants)

Cycle en Visioconférence ou en présentiel (Côte d'émeraude)

8 jeudis soir de 19h00 à 21h30 :

04/01, 11/01, 18/01, 25/01, 01/02, 08/02, 15/02, 22/02/2024

Une journée complète :

Le samedi 10 février 2024

Stage 7 : 420 € le cycle (150 € d'arrhes)

Stages d'approfondissement MBSR

Séances de 3h00, les après-midi, de 14h00 à 17h00

8 dates en visioconférence :

29/09, 24/11, 15/12 2023

26/01, 16/02, 29/03, 12/04, 14/06 2024

Tarifs : 40 € la séance de 3h00

Stage 8 : 40 € la 1/2 journée (20 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :

Stages Méditation Pleine Conscience et Qi Gong

Stages en demi journées (pour tous niveaux) :

Côte d'émeraude, en présentiel, les vendredis de 14h à 17h

Dates : 20 oct 2023 et 24 mai 2024

En visio de 19h à 22h

Date : Jeudi 7 décembre 2023

Tarifs : 90 € les 3 demi-journées (9h00)

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

Stage 9 : 90 € les 3 demi-journées (30 € d'arrhes)

Stage 9 bis : 40 € la 1/2 journée (20 € d'arrhes)

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 – 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-PLEURUIT