



Qi Gong des Monts du Wudang

Stage d'été (6 jours)

Pour découvrir ou approfondir différents Qi Gong traditionnel : Les 14 mouvements, Qi Gong des 5 organes, Qi Gong du Tigre et Shen Ming Gong (Qi Gong de la Claire Conscience).

Lieux : à Lancieux ou à Ploubalay (10 min. de Dinard)

Dates à confirmer : du 5 juillet au 10 juillet 2025

Tarifs : 400 € les 6 jours

Possibilité de s'inscrire à la journée (75 €)

Stage 1 : 400 € les 6 jours (120 € d'arrhes)

Stage 1 bis : 75 € la journée (50 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :

Stage Week-end avec maître Kunlin Zhang

Ce stage s'adresse aux élèves inscrits à l'année pour approfondir leurs pratiques.

Lieux : à Saint Malo

Dates (2 jours) : 1 et 2 mars 2025

Tarifs : 150 € le week-end

Possibilité de s'inscrire à la journée (80 €)

Stage 2 : 150 € le Week-end (70 € d'arrhes)

Stage 2 bis : 80 € la journée (50 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :

Tai Ji Quan

Cycle de 12 séances

12 vendredis après-midi réparties sur l'année.

Le Tai Ji Quan abordé lors de ses stages est issu de l'Ecole Yang Cheng Fu.

Lieux : à Dinard

Horaires : de 14h00 à 17h00

Séance découverte : 20/9/2024 (30 € la séance),

Dates des 12 séances : 27/09, 18/10, 8/11, 29/11, 20/12/2024, 17/01, 07/02, 14/03, 25/04, 16/05, 06/06 et le 27/06/2025

inscription possible à la 1/2 journée

Tarifs : 360 € les 12 séances du cycle
ou 40 € la 1/2 journée

Stage 3 découverte : 30 € la demi-journée (20 € d'arrhes)

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

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

Date(s) choisie(s) :

Stage d'été (2 jours)

Pour découvrir ou approfondir le Tai Ji Quan.

Lieux : côte d'émeraude

Dates à confirmer : jeudi 28 et vendredi 29 août 2025

Tarifs : 130 € les 2 jours, 70 € la journée

Stage 4 : 130 € les 2 jours (70 € d'arrhes)

Stage 4 bis : 70 € la journée (50 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :

Méditation de Pleine Conscience

Qi Gong et Méditation de Pleine Conscience

Ce cycle permet d'apprendre et/ou approfondir la méditation de Pleine Conscience et la pratique d'un Qi Gong simple et doux.

Pour tous niveaux.

Contenus :

- Méditation en position allongée, assise (sur chaise ou sur coussin), en marchant.
- Mouvements en conscience de yoga doux et de Qi Gong doux.
- Enregistrements audios pour aider la pratique à domicile (un enregistrement audio envoyé après chaque séance)

Cycle de 8 vendredis après-midi répartis sur l'année

Lieux : à Saint Briac sur mer

Horaires : de 14h00 à 17h00

Dates : 4/10, 15/11, 13/12/2024,
10/01, 28/02, 21/03, 23/05, 13/06/2025

Tarifs : 320 € les 8 séances du cycle (audio compris)

Possibilité de s'inscrire à la 1/2 journée (50 €)

Stage 5 : 320 € les 8 séances (100 € d'arrhes)

Stage 5 bis : 50 € la 1/2 journée (50 € d'arrhes)

Date(s) choisie(s) :

Qi Gong, Méditation, Marches

Ces stages ont pour but de vous permettre de vous ressourcer grâce à l'association du Qi Gong, de la méditation de Pleine Conscience, des marches méditatives et des marches de Qi Gong.

Tarifs enseignements : 225 € pour 3 jours.

Possibilité de s'inscrire pour une journée, si places disponibles (80 € la journée)

3 jours à Saint Jacut de la Mer, en automne

Lieu idéal pour se pauser, se reposer, méditer et pratiquer le Qi Gong. Proche des chemins des douaniers, idéal pour des marches méditatives et de Qi Gong.

Dates : 23, 24, 25 novembre 2024

Stage 6 : 225 € les 3 jours pour l'enseignement (100 € d'arrhes).

Stage 6 bis : 80 € la journée pour l'enseignement (50 € d'arrhes).

Date(s) choisie(s) :

3 jours en Forêt de Brocéliande, au printemps

Cadre enchanteur, forêt mythique propice à la pratique du Qi Gong, à la méditation et au ressourcement dans la nature.

Gîte confortable et chaleureux.

Dates : 26, 27, 28 avril 2025

Stage 7 : 225 € les 3 jours pour l'enseignement (150 € d'arrhes).

Stage 7 bis : 80 € la journée pour l'enseignement (50 € d'arrhes).

Date(s) choisie(s) :

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

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 : CMBFR2BARK / Domiciliation : CCM DINARD-PLEURTUIT