



Samedi 23, dimanche 24, lundi 25 novembre 2024

Stage de Qi Gong, Méditation, Marches

dans la presqu'île de Saint Jacut de la Mer (à 25 minutes de Saint Malo)

S'inscrire de 1 à 3 jours (en résidentiel de préférence). Les personnes s'inscrivant pour les 3 jours seront prioritaires.

Pour plus d'informations appelez le 06 76 15 11 99 (Association LILA)

Ce stage a pour but de vous permettre de vous ressourcer, de vous accorder une pause régénérante à l'automne, 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.

A qui s'adresse ce stage ? Il n'y a pas de niveau requis, il peut convenir aux débutants souhaitant découvrir ces pratiques ou aux personnes désireuses d'approfondir leurs connaissances et expériences.

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.

Samedi 23 novembre 2024 :

Matin :

9h30 à 10h : installation dans les lieux

10h à 12h30 : qi gong en salle (avec une pause dans la matinée) 2h 30 de pratique

12h30 à 14h30: repas et repos

Après-midi :

14h30 - 16h30 : marches et pratique sur les chemins, 2h de pratique

16h30 - 17h : pause gouter

17h -18h 30 : alternance qi gong, méditation, 1h30 de pratique

18h30- 20h30 : repas temps libre

20h30 – 21h : méditation ou qi gong, 30 minutes de pratique

Totalité : 6h 30 de pratique

Dimanche 24 novembre 2024 :

Matin :

8h à 9h : méditation /qi gong 1h de pratique

9h à 10h : temps libre

10h à 12h : qi gong en salle (avec une pause dans la matinée) 2h de pratique

12h30 à 14h30 : repas et repos

Après-midi :

14h30 - 16h30 : marches et pratique sur les chemins, 2h de pratique

16h30 - 17h: pause gouter

17h -18h 30 : qi gong /méditation, 1h30 de pratique

18h30- 20h30 : repas temps libre

20h 30 – 21h : méditation ou qi gong, 30 minutes de pratique

Totalité :7h de pratique

Lundi 25 novembre 2024 :

Matin :

8h à 9h : méditation / qi gong 1h de pratique

9h à 10h : temps libre

10h à 12h30 qi gong en salle (avec une pause dans la matinée) 2h 30 de pratique

12h30 à 14h: repas et repos

Après-midi :

14h - 16h : marches et pratique sur les chemins, 2h de pratique

16h - 16h30 : pause gouter

16h30-17h : méditation 30 minutes de pratique

Totalité :6h de pratique

.Organisation :

- Début du stage 10h le samedi, fin du stage 17h le lundi.

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, bâtons de marche si vous le souhaitez, et pour traverser la baie vers l'île des Ebiens 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...

Enseignante : Lydie le dorze Enseignante de qi gong et de tai ji quan ; instructrice en méditation de pleine conscience



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/>

Tarif en pension complète (du 23 novembre matin, au 25 novembre après midi) :

En chambre individuelle : 161,50 € les 3 jours, soit 77,50 € / jour

En chambre partagée : 138,50 € les 3 jours, soit 66 € / jour

Vous pouvez aussi prévoir votre pique-nique et/ou trouver un autre hébergement.

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.

Un entretien par téléphone ou en présentiel de 15 mn est souhaité avant l'inscription.

Envoyez le bulletin d'inscription avec un chèque d'arrhes ou un virement bancaire.

Groupe limité à 12 personnes

Tarif du stage hors hébergement :

225 € pour les 3 jours, 80 € la journée

100 € d'arrhes

----- ✂ -----

Inscription prise en compte à partir du versement des arrhes, remboursables jusqu'à 1 mois avant la date du stage, non remboursables ensuite (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 :

Païement 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