

Stages Qi Gong 2011-2012



Association LILA
19 rue de la Fosse Gauchère
35770 Vern sur Seiche



Renseignement :

Lydie LE DORZE / 06 76 15 11 99

<http://www.associationlila.fr>

E-mail : associationlila@orange.fr



Ateliers (3 heures)

Tarifs : 40 € par atelier / 35 € pour les élèves des cours.

• Qi Gong au féminin (tous niveaux) - Cycle de 3 ateliers

Pour développer une écoute du corps, un ressenti afin de mieux vivre les grandes étapes de la vie féminine : cycles périodiques, fécondité, ménopause. Auto massage, visualisation, mouvements simples. Les exercices permettent un meilleur équilibre hormonal, émotionnel et renforce le lien entre le corps et l'esprit.

Saint Malo, 3 samedis de 9h30 à 12h30 :

Stage 1 : 12/11/11 ; Stage 2 : 28/01/12 ; Stage 3 : 17/03/12

Rennes, 3 dimanches de 9h30 à 12h30 :

Stage 5 : 29/01/12 ; Stage 6 : 18/03/12

Dinan, 2 samedis de 9h30 à 12h30 :

Stage 7 : 21/01/12 ; Stage 8 : 31/03/12

• Le Shui Gong ou Qi Gong de l'insomnie (tous niveaux)

Pour lutter contre l'hypertension, l'hypotension, le stress, les palpitations et l'insomnie. Enchaînement de plusieurs exercices, en position debout. Exercices de méditation active en position allongée.

Rennes

Stage 9 : Jeudi 12 Avril 2012 de 19h00 à 22h00



BULLETIN D'INSCRIPTION : (Cochez les stages que vous avez choisis)

• Qi Gong au féminin (tous niveaux) - Cycle de 3 ateliers

Stage 1 Stage 2 Stage 3

Stage 5 Stage 6

Stage 7 Stage 8

• Le Shui Gong ou Qi Gong de l'insomnie (tous niveaux)

Stage 9

• Qi Gong en forêt de Brocéliande (tous niveaux)

Stage 10 Stage 11

• Qi Gong au féminin (pendant les vacances de Pâques)

Stage 12

• Stage de révision pour les élèves

Stage 13

Stages 1 à 9 : 15 € d'arrhes Stages 10 à 13 : 20 € d'arrhes

(Versement des arrhes obligatoires par stage)

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : /

Email :



Stages à la journée

• Qi Gong en forêt de Brocéliande (tous niveaux)

Pour pratiquer à l'extérieur en découvrant la forêt de brocéliande dans un espace naturel propice à la méditation, au ressourcement, à la marche. Nous alternerons différentes marches de Qi gong, des méditations et des exercices de Qi gong du Wudang.

Prévoir chaussures de marche souple, petit sac à dos avec pique-nique.

Brocéliande

Stage 10 : Samedi 16 Juin 2012 de 10h00 à 17h00

Brocéliande

Stage 11 : Dimanche 17 Juin 2012 de 10h00 à 17h00

Tarifs : 60 € la journée / 50 € pour les élèves des cours.

• Qi Gong au féminin (pendant les vacances de Pâques)

Journée d'approfondissement destinée aux personnes ayant suivi un des 2 cycles de 3 ateliers.

Lieu : précisé ultérieurement (voir site internet)

Stage 12 : Mardi 10 Avril 2012

Tarifs : 60 € la journée.

• Stage de révision pour les élèves

Saint Malo

Stage 13 : Samedi 3 Mars 2012 de 10h00 à 17h00

Tarifs : 60 € la journée.