



Samedi 18, dimanche 19, lundi 20 Novembre 2023

Stage de qi gong, méditation, marches dans la forêt de Brocéliande.

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 avant l'hiver, 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 dans cette forêt mythique, où les arbres, les ruisseaux, les rochers et étangs sont de grands partenaires de pratique, vous permettront de vous déconnecter de votre quotidien pour vous relier à la source énergétisante de la nature afin de vous poser, de développer vos propres ressources.

Lieux d'hébergement :

Dans un gîte agréable niché au cœur de la forêt.

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 18 novembre 2023 :

9h30 à 10h : installation dans les lieux

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

12h30 à 14h30: repas et repos

Après-midi

14h30 - 16h30 : marches et pratique en forêt, 2h de pratique

16h 30 - 17h : pause gouter

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

18h30- 20h30 : repas temps libre

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

Totalité : 6h 30 de pratique

Dimanche 19 novembre 2023 :

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 en forêt, 2h de pratique

16h 30 - 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 20 novembre 2023 :

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 en forêt, 2h de pratique

16h - 16h30 : pause gouter

16h30-17h : méditation 30 minutes de pratique

Totalité :6h de pratique

Tarifs : possibilité sur demande ne pas prendre les repas et les nuitées.

- **Enseignement** : 195€ pour 3 jours, 140€ pour 2 jours, 70€ la journée
- **Logement** : 45 € par nuit chambre pour 2 personnes, si vous souhaitez une chambre individuelle il y aura peut-être des possibles dans la limite des places disponibles environ 55€ par nuit, notifiez sur votre bulletin d'inscription si vous faites ce choix (**à régler sur place**).
- **Les repas seront végétariens** (avec des produits frais, bio, locaux ; créations culinaires nourricières et gourmandes) **à régler sur place**
- **Les repas du midi** :18€80 par jour
- **Les repas du soir** :16€50 par jour
- **Les petits déjeuners** : apportez ce dont vous avez besoin.
- **Pour s'inscrire remplir la feuille d'inscription** ci-jointe et verser 150€ d'arrhes non remboursables (pour l'enseignement, la réservation du logement et des repas).

Conditions d'inscription :

- Entretien par téléphone ou en présentiel de 15 mn.
- Bonne condition physique pour pouvoir marcher quotidiennement 2h tranquillement.

Matériel :

Pour le logement : des serviettes de toilette

Pour la méditation assise : coussin de méditation, ou banc de méditation, coussins pour caler les genoux si besoin, châle ou plaid, si vous ne pouvez pas prendre ces postures au sol, vous pourrez méditer assis sur une chaise sans problème.

Pour les méditations allongées : prévoir un tapis de sol, une couverture, coussins pour mettre sous la nuque ou sous les genoux si besoin.

Pour les marches en forêt :

- Chaussures de marche, elles ne doivent pas glisser et être souples si possible, être imperméables.
- En fonction du temps, équipement de pluie ou contre le froid (pensez au bonnet et aux gants)
- Contre les tiques : pour plus de sécurité prendre un produit anti-tique en pharmacie ou dans les magasins bio.



Bulletin d'inscription :

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

Tarif : 195€ ; 150€ d'arrhes



Inscription prise en compte à partir du versement des arrhes, non remboursables (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 :

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