



Stage de Qi Gong, Méditation et Marche au Cap Fréhel

Du samedi 30 mars et au lundi 1er avril 2024

**Possibilité de s'inscrire de 1 à 3 jours (en résidentiel de préférence).
Les personnes s'inscrivant aux 3 jours seront prioritaires.**

Ce stage a pour but de vous permettre de vous ressourcer, de vous accorder une pause régénérante, grâce à différentes approches que vous pourrez découvrir ou approfondir :

- Qi Gong du Wudang (école de Kunlin Zhang)
- Hua gong (Qi Gong de Zhixing Wang)
- Méditation de Pleine Conscience
- Marches Méditatives, et de Qi Gong dans un cadre naturel exceptionnel.

Les marches en conscience sur les chemins des douaniers avec la mer, les rochers, le sable les arbres, la lande comme 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 et de développer vos propres ressources de régénération.

Lieux d'hébergement : dans un très joli gîte proche des chemins des douaniers. Possibilité de covoiturage sur demande.

A qui s'adresse ce stage ?

Il n'y a pas de niveau requis, il peut convenir au débutant souhaitant découvrir ces pratiques ou aux personnes désireuses d'approfondir leurs connaissances et expériences.

Pourquoi pratiquer la méditation ?

Pour vivre en pleine conscience au quotidien :

- Prendre soin de soi, pour être bien avec soi – même et les autres
- Vivre mieux les situations stressantes, les difficultés de la vie
- Savourer la vie dans la plénitude
- Être stable et plus libre vis-à-vis des émotions, des pensées, des douleurs
- Sortir des ruminations mentales
- Développer calme et sérénité
- Renforcer le système immunitaire

Différentes techniques seront abordées (méditation assise sur chaise, coussin, banc de méditation, allongée, en marchant)

Pourquoi pratiquer le Qi Gong ?

Cette technique corporelle d'origine chinoise est reliée aux connaissances de la médecine traditionnelle. Le Qi Gong utilise des mouvements, des postures statiques, des exercices de respirations, des visualisations, des auto-massages et des sons. Elle combine le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit. Le but général du Qi Gong vise à faire circuler l'énergie vitale dans le corps de manière optimale. Il aide chacun :

- à entretenir sa santé et sa vitalité en renforçant le corps et l'esprit, en optimisant les fonctions de l'organisme.
- à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique et émotionnel.
- à favoriser la conscience corporelle et la concentration.

Planning et programme

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 30 mars 2024 (6h30 de pratique) :

Matin

- 9h30 - 10h00 : Installation dans les lieux
- 10h00 - 12h30 : Qi Gong en salle (avec une pause dans la matinée) 2h 30 de pratique
- 12h30 - 14h30 : Repas et repos

Après-midi

- 14h30 - 16h30 : Marches et pratique sur les chemins, 2h de pratique
- 16h30 - 17h00 : Pause gouter
- 17h00 - 18h30 : Alternance Qi Gong, Méditation, 1h30 de pratique
- 18h30 - 20h30 : Repas temps libre
- 20h30 - 21h00 : Méditation ou Qi Gong, 30 minutes de pratique

Dimanche 31 avril 2024 (7h00 de pratique) :

Matin

- 8h00 - 9h00 : Méditation / Qi Gong 1h de pratique
- 9h00 - 10h00 : Temps libre
- 10h00 - 12h00 : Qi Gong en salle (avec une pause dans la matinée) 2h de pratique
- 12h30 - 14h30 : Repas et repos

Après-midi

- 14h30 - 16h30 : Marches et pratique sur les chemins, 2h de pratique
- 16h30 - 17h00 : Pause gouter
- 17h00 - 18h30 : Qi Gong / Méditation, 1h30 de pratique
- 18h30 - 20h30 : Repas temps libre
- 20h30 - 21h00 : Méditation ou Qi Gong, 30 minutes de pratique

Lundi 1 avril 2024 (6h00 de pratique) :

Matin

- 8h00 - 9h00 : Méditation / qi gong 1h de pratique
- 9h00 - 10h00 : Temps libre
- 10h00 - 12h30 : Qi Gong en salle (avec une pause dans la matinée) 2h 30 de pratique
- 12h30 - 14h00 : Repas et repos

Après-midi

- 14h00 - 16h00 : Marches et pratique sur les chemins, 2h de pratique
- 16h00 - 16h30 : Pause gouter
- 16h30 - 17h00 : Méditation 30 minutes de pratique

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 mais ne glissant pas, chapeau ou vêtement de pluie, bâtons de marches si nécessaires.
- Pour la baignade si cela vous tente (sous votre responsabilité), il est possible de se baigner dans la mer : donc maillot de bain...

Enseignante

Lydie Le Dorze

Instructrice en Méditation de Pleine Conscience ; Enseignante de Qi Gong et de Tai Ji Quan

Pour des renseignements complémentaires, me contacter :

06 76 15 11 99

ou par mail associationlila@orange.fr

Pour s'inscrire (Groupe limité à 12 personnes)

- Avoir une condition physique qui vous permettent de faire 1 à 2 h de marche par jour (rythme tranquille mais terrain parfois accidenté sur le chemin des douaniers) vous pouvez prendre des bâtons de marche si besoin.
- Envoyez le bulletin d'inscription avec 1 chèque d'arrhes ou 1 virement bancaire

Tarif stage :195 euros ; 150€ d'arrhes.

Possibilité de ne pas prendre les repas et les nuitées sur demande

Tarif logement : 78€ (à régler sur place, comprenant les 2 nuitées et le ménage)

Chambre pour 2 personnes ou pour une personne en fonction du nombre de personnes inscrites.

Tarif repas du midi : 18€ multiplié par 3= 54€ (à régler sur place)

Tarif repas du soir :15€ multiplié par 2= 30€ (à régler sur place)



Bulletin d'inscription

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 :

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