



Stage de Qi gong, Méditation et Marche dans la baie du Mont St Michel

Du vendredi 21 au dimanche 23 juin 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, les marches de Qi Gong dans cette magnifique baie avec pour horizon le Mont saint Michel, la traversée jusqu'au rocher de Tombelaine, les pratiques dans le jardin et dans une belle salle (en cas de mauvais temps) vous permettront de vous déconnecter de votre quotidien pour vous relier à la source énergétisante de la nature et de ce lieu exceptionnel ; vous pourrez développer vos propres ressources grâce à différentes pratiques.

Lieux d'hébergement : Saint Jean le Thomas. 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.

Vendredi 21 juin 2024 (7h30 de pratique) :

- 10h00 - 10h15 : [Rendez-vous à la mairie de Roz sur Couesnon, au belvédère](#)
- 10h15 - 15h00 : [Pratique et marche le long de la baie \(avec pique-nique\)](#) 5h de pratique
- 15h00 - 15h30 : [Aller jusqu'à Saint Jean le Thomas](#)
- 15h30 - 17h30 : [Installation et repos](#)
- 17h30 - 18h30 : [Pratique en salle](#) 2h de pratique
- 18h30 - 20h30 : [Repas et temps libre](#)
- 20h30 - 21h15 : [Qi Gong des 6 sons](#) 30mn de pratique

Samedi 22 juin 2024 (8h00 de pratique)

- 8h00 - 9h00 : [Qi Gong et Méditation](#) 1h de pratique
- 9h00 - 10h00 : [Petit déjeuner](#)
- 10h00 - 10h30 : [Méditation](#)
- 10h30 - 16h30 : [Traversée de la baie jusqu'au rocher de Tombelaine, marche et pratique](#) 6h30 de pratique
- 16h30 - 20h30 : [Possibilité d'aller à l'abbaye](#)
- 20h30 - 21h00 : [Qi Gong du Sommeil](#) 30mn de pratique

Dimanche 23 juin 2024 (6h00 de pratique)

- 8h00 - 9h00 : [Qi Gong et Méditation](#) 1h de pratique
- 9h00 - 10h00 : [Petit déjeuner](#)
- 10h00 - 12h30 : [Marche à Saint Jean le Thomas et pratique](#) 2h30 de pratique
- 12h15 - 14h30 : [Repas et repos](#)
- 14h30 - 17h00 : [Qi gong et Méditation](#) 2h30 de pratique
- 16h30 - 17h00 : [Préparation au départ](#)

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 : petit sac à dos avec chapeau ou vêtement de pluie...on traverse pieds nus, en short .

Enseignante

Lydie Le Dorze

Institutrice 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 15 personnes)

- Avoir une condition physique qui vous permettent de faire 2 h de marche par jour (rythme tranquille), et 5 h pour la traversée.
- Envoyez le bulletin d'inscription avec 1 chèque d'arrhes ou 1 virement bancaire

Tarif du stage : 210 € les 3 jours + participation guide pour la traversée environ 20€ ; 150€ d'arrhes.
(Possibilité de ne pas prendre les repas et les nuitées sur demande)

Tarif logement et repas (pension complète) :

74 € par nuit, soit 148 € pour le séjour **en chambre individuelle**.

64 € par nuit, soit 128 € pour le séjour **en chambre double**

Seul le repas du vendredi midi n'est pas compris dans le forfait (Prévoir un pique-nique pour la balade).

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 :

Choix du logement (cocher votre choix) : chambre individuelle chambre double

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