



Stage de Qi Gong Traditionnel des Monts du Wudang à Beaussais sur Mer (à 10 minutes de Dinard) Du lundi 29 juillet au jeudi 1 août 2024

Possibilité de s'inscrire à la demi-journée ou à la journée.

Les personnes s'inscrivant aux 4 jours seront prioritaires.

Pour les personnes ayant besoin d'un hébergement, des liens vous sont proposés en bas du document.

Ce stage a pour but de vous permettre de découvrir ou d'approfondir ce Qi Gong Traditionnel de l'école de Maître Kunlin Zhang (docteur en médecine traditionnelle chinoise - institut Lu Dong Ming)

A qui s'adresse ce stage ?

- Aux personnes ayant déjà pratiqué et désireuses d'approfondir leur pratique
- Aux personnes souhaitant découvrir ces méthodes

Pourquoi pratiquer le Qi Gong Traditionnel ?

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

Qi Gong des 5 organes : lundi et mardi

1^{ère} et 2^{ème} partie, il prévient et répare les maladies articulaires, fortifie et fluidifie le qi, renforce les organes et dissipe les émotions négatives.

Qi Gong du Tigre : mardi, mercredi

Il renforce le Qi, il fortifie, décuple et canalise l'énergie motrice.

Shen Ming Gong : jeudi

Positions statiques conduisant à créer une sensation de paix, renforce le corps et la vitalité.

Dong Ming Gong : jeudi

Marches favorisant la concentration, l'équilibre et la souplesse

Horaires

9h30 à 12h30 (avec une pause dans la matinée)

14h30 à 17h30 (avec une pause dans l'après-midi)

Possibilité de pique-niquer sur place, ou à la plage (10 minutes), ou restauration possible à Beaussais sur Mer.

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 :

06 76 15 11 99

ou par mail associationlila@orange.fr

Pour s'inscrire (Groupe limité à 20 personnes)

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

Tarif stage :

Pour les 4 jours = 260 € (dont 90 € d'arrhes)

A la journée = 70 € (20 € d'arrhes)

A la demi-journée = 40 € (10 € d'arrhes)

Logement : (Avant de faire une réservation définitive de logement, veuillez me contacter par téléphone)

Si vous avez besoin de vous loger il y a des gîtes, chambres d'hôtes, camping dans la région s'adresser à l'office du tourisme de Dinard ou celui de Dinan, ou consulter la liste de gites et de chambres d'hôtes proposée par la mairie de Beausais-sur-Mer :

<https://www.dinardemeraudetourisme.com/>

<https://www.dinan-capfrehel.com/>

<https://www.beaussais-sur-mer.bzh/Gites-et-chambres-d-h%C3%B4tes.asp>

Vous pouvez aussi directement contacter le domaine des chênes Rouges qui propose des hébergements :

<https://www.leschenesrouges.com/hebergements-dinard-saint-malo/>

----- ✂ -----

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-PLEURTUIT