



Terre de JADE



QI GONG

TAI JI QUAN

CHAN

STAGE :

ST JACUT DE LA MER

DU 29/05 au 1/06/2020

玉地協會



Enseignants :

Luc VANG. Professeur de Qi gong formé par les écoles Ling Gui, l'Institut Quimétao et Zhi Rou jia pour le Qi Gong pour les enfants. Instructeur Méditation de pleine conscience. CQP Animateur de Loisirs Sportifs

Pierre LALLEMAND. Kinésithérapeute, Ostéopathe, Diplômé de Médecine Traditionnelle Chinoise, de l'Association les Temps du Corps, de l'Université d'Education Physique de Pékin et du Centre National de Qi Gong de Bedaihe (Chine), Moniteur Fédéral de Tai Ji Quan et élève de Maître Yang Jwing Ming.



Bonjour à tous,

Nous retournons à nouveau à l'Abbaye de ST JACUT DE LA MER (22), les paysages y sont magnifiques et l'accueil tellement chaleureux. Notre ami Luc VANG nous honorera de sa présence et nous dispensera des cours de CHAN (Méditation de pleine conscience) et de QI GONG.

Ne tardez pas à vous inscrire, les places sont limitées à 20, la salle de pratique méditative et les chambres sont déjà retenues.

[Les inscriptions seront closes le 15 Avril 2020](#)

Nous serons en pension complète (possibilité d'accompagnant non pratiquant) et si le temps le permet, entre 12h et 15h, nous pourrons partir en randonnée et pique-niquer.

Matériel :

- Carnets et stylos.
- Zafu, Tapis ou couverture et **vêtements chauds** (nous pratiquerons tôt le matin 6H30 en extérieur).
- Chaussures souples d'extérieur pour la pratique.
- Chaussures de marche.

PROGRAMME DE NOTRE STAGE :

ARRIVEE: Vendredi 29/05 arrivée à 13h30. Début des cours 15h.

DEPART: Lundi 1/06 après le repas de midi (chambre à rendre au plus tard à 10h.

JOURNEE :

- **6h30/8h : QI GONG du Long Fleuve de Maître ZHOU YI** : ce magnifique enchaînement est à pratiquer en extérieur.
- **8h/9h : Petit déjeuner**
- **10h/11h30 : NEI YANG GONG**
- **11H30/12h : CHAN (Méditation pleine conscience)**
- **12h/15h : déjeuner ou pique-nique, temps libre,**
- **15h/16h30 : NEI YANG GONG ou YANGSHENG**
- **Pause avec goûter**
- **17h/18h30 : Les marches en QI GONG ou TAI JI QUAN**
- **Repas 19h/20h**
- **20h15/21h15 : CHAN (Méditation pleine conscience)**

Nous pratiquerons sur la falaise qui surplombe la mer, dans les jardins de l'Abbaye, sur la plage et en salle.



AVANT LE 15 AVRIL

Fiche d'inscription ci-dessous ou formulaire en ligne :

Nom :.....

Prénom :.....

Tel :.....

Mail :.....

Pour nous faciliter l'organisation, merci de remplir le formulaire en ligne de préférence :

[Cliquez ici pour le formulaire en ligne](#)

➤ **Le coût du séjour comprend : stage + hébergement et pension**

| | €/j | Total 3j hébergement + taxe incluse | Total Séjour 3j hébergement+ stage participant adhérent | Total Séjour 3j hébergement+ stage participant extérieur |
|---------------------------------------|------------|---|--|---|
| Pension complète/chambre individuelle | 76€ | 231,90€ | 381,90€ | 411,90€ |
| Pension complète/chambre partagée | 67€ | 204,90€ | 354,90€ | 384,90€ |
| 1/2 Pension chambre partagée | 60,5€ | 185,40€ | 335,40€ | 365,40€ |
| Taxe séjour/nuit | 1,30€ | 3,9€ | | |
| coût stage | €/j | Coût stage total | | |
| participant extérieur | 60€ | 180€ | | |
| participant adhérent | 50€ | 150€ | | |

• **Les conjoints accompagnant sont bienvenus, même s'ils ne pratiquent pas. Un tarif de demi-pension est possible pour les accompagnants.**

Prévenir si alimentation végétarienne ou allergies particulières

• **Les arrhes : 50 euros** encaissés à l'inscription (non remboursable).

• **Le solde : est payé à l'inscription et encaissé début juin**

Ordre des chèques « association Terre de Jade »

Votre inscription sera effective à réception du formulaire d'inscription rempli et du règlement.

Contact : Nelly LANGLOIS (Secrétaire) : nelly.langlois@orange.fr

Tel 06.61.24.68.76

.....