

Stage de Qi Gong - Méditation & Mudras A l'abbaye Saint-Jacut-de-la-Mer Du jeudi 3 au dimanche 6 septembre 2020



Se détendre, se ressourcer et fortifier sa vitalité

L'Abbaye, située sur la presqu'île de Saint-Jacut-de-la-Mer, au bord de la Côte d'Emeraude près de Saint-Malo, nous accueille dans un cadre tranquille de verdure, avec parc, jardins, plages.

Contenu du stage

- > **Qi Gong & Méditation** pour **renforcer les défenses immunitaires**
- > **L'Art du Souffle - Sons & Mudras.** Bénéfique pour la santé des mains, du cœur et du cerveau
- > Divers automassages pour **tonifier ou détendre le corps**
- > **Qi Gong des yeux** et **détente visuelle** issue de la méthode Bates
- > **Postures & Marches de Qi Gong.** Sur la plage, dans les jardins, le potager selon le temps.
- > Deux soirées pour **favoriser le sommeil**, la détente du dos, l'apaisement du mental.

| | | |
|-------------------|-------------------------|--|
| Horaires : | Jeudi 3 septembre | : 14h30 à 19h. 20h30 à 21h45 |
| | Vendredi 4 septembre | : 9h15 à 12h15 - 16h à 19h |
| | Samedi 5 septembre | : 9h15 à 12h15 -Après-midi libre. 18h à 19h -20h30 à 21h45 |
| | Dimanche 6 septembre | : 9h15 à 12h15 |
| | Heures des repas | : Petit déjeuner entre 8h15 et 9h - Déjeuner : 12h15 - Dîner : 19h |

Tarif du stage : 325 € par personne.

Hébergement en pension complète avec pauses

- > chambre partagée à 2 : 76€/jour soit 3 nuits =228€ 4 nuits=304€ (Arrivée mercredi 20 mai)
- > chambre individuelle : 86€ /jour soit 3 nuits =258€ 4 nuits = 344€ (Arrivée mercredi 20 mai)

(Places limitées pour l'hébergement en chambre individuelle en fonction de l'arrivée des inscriptions)

Trajet : En train - Gare de Saint-Malo puis Bus ligne 14 uniquement sur réservation www.tibus.fr
Si pas de bus, taxi partagé à envisager ou co voiturage.

Stage animé par Marie-Dominique Bleuler. Professeur de Qi Gong, certifiée en France et en Chine, de formation Kinésithérapeute, transmet l'Art du Souffle - Qi Gong et Mudras par une approche à la fois occidentale et orientale, s'appuyant sur 35 années d'expériences dans la santé, la prévention, les arts énergétiques chinois et la formation. www.artdusouffle.com

Date limite d'inscription : 25 juillet 2020
Informations et inscriptions : Marie-Dominique Bleuler - 06 81 54 37 54
md.bleuler@hotmail.fr

Bulletin d'inscription
Stage de Qi Gong - Méditation & Mudras - A Saint-Jacut-de-la-Mer
Du jeudi 3 au dimanche 6 septembre 2020

Avec possibilité d'arriver la veille
Animé par Marie-Dominique Bleuler
06 81 54 37 54
md.bleuler@hotmail.fr

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Profession :

Téléphone fixe : Portable :

Email :

Merci de signaler si problème de santé :

Jour d'arrivée : jour de départ :

Régime alimentaire particulier :

Toutes demandes de régime sera facturé 3.10€ / jour et par personne. Merci d'ajouter la somme à votre pension complète.

Ceci n'est pas valable pour les régimes accompagnés d'un certificat médical.

Etablir 3 chèques :

➤ Pour l'hébergement en pension complète, établir 2 chèques à l'ordre de « L'Association la Providence ».

**> En chambre partagée à 2 - 76€/jour/pers – Taxe de séjour incluse
- 3 nuits = 228€**

Etablir 2 chèques. 1 chèque acompte : 68€ déposé fin juillet
1 chèque : 160€ déposé début septembre

-4 nuits avec arrivée mercredi 2 septembre : 304€

1 chèque acompte : 91€ déposé fin juillet
1 chèque : 213 € déposé début septembre

**> En chambre individuelle : 86€ /jour - Taxe de séjour incluse
- 3 nuits = 258€**

Etablir 2 chèques. 1 chèque acompte : 78€ déposé fin juillet
1 chèque : 180€ déposé début septembre

- 4 nuits avec arrivée mercredi 2 septembre : 344€

1 chèque acompte : 104€ déposé fin juillet
1 chèque : 240€ déposé début septembre

Places limitées en chambre individuelle en fonction de l'arrivée des inscriptions.

En cas d'annulation par le stagiaire, l'Abbaye conservera dans tous les cas 25€ à titre de dédommagement des frais de dossier en plus d'une part ou de la totalité de l'acompte versé, en fonction de la date de l'annulation :

- Moins d'une semaine : la totalité de l'acompte exigible
- Moins d'un mois : la moitié de l'acompte exigée

➤ Pour le stage : 325 € - Chèque à l'ordre de Marie-Dominique Bleuler.
Le chèque pour le stage sera mis à l'encaissement en mai.

Si annulation de la part du stagiaire avant le 21 août, la somme de 99€ d'arrhes sera retenue pour le stage.

A partir du 21 août ou lors du stage, en cas de désistement, la totalité du coût du stage est due.

Le :

Signature, précédée de la mention « lu et approuvé »

Envoyer les deux feuilles du bulletin signé avec les 3 chèques à l'adresse suivante :

**Marie-Dominique Bleuler. 6 rue Pierre Honfroy.
Bat C2. 94200 Ivry sur Seine
www.artdusouffle.com**