

La Maison d'Accueil L'Île Blanche – Baie de Locquirec (Finistère)
Animée par la communauté des religieuses de la congrégation des Filles du Saint-Esprit
Bienveillance - Douceur - Lieu propice au calme et au repos

STAGES 2023 / 2024

A LA MAISON D'ACCUEIL DE L'ÎLE BLANCHE – BAIE DE LOCQUIREC

AUTOMNE 2023 - STAGE SPECIAL TAI CHI - 5 jours

Arrivée lundi 30 octobre / départ samedi 04 novembre 2023

Hébergement : 400 € - Stage 200 €

Acompte de réservation 150 €

(11 places - Chambres individuelles avec douche)

Programme prévisionnel

8h15 : Petit déjeuner

9h15 / 10h00 : Réveil du corps / Pause ½ heure / 10h30 / 12h00 : Tai Chi

Déjeuner et Temps libre

15h00 / 16h30 : Tai Chi / Pause / 17h00 / 18h00 : Tai Chi

18h00 / 18h30 : Étirements – Relaxation

19h00 : Dîner

Lundi et Mercredi 20h30 : soirées fondements théoriques et questions-réponses

PRINTEMPS 2024 - MEDITATION + QI GONG + Tai Chi (facultatif)

Arrivée lundi 15 avril / Départ samedi 20 avril 2024 - 5 jours

Hébergement : 420 € - Stage 200 €

Acompte de réservation 150 €

ETE 2024 : MEDITATION + QI GONG Tai Chi (facultatif) - 5 jours

Arrivée lundi 05 août / Départ samedi 10 août 2024

Hébergement : 460 € - Stage 200 €

Acompte de réservation 150 €

Programme prévisionnel

7h30 / 8h00 : Méditation silencieuse (facultative)

8h15 : Petit déjeuner

9h30 / 10h30 : Méditation guidée + Do In (auto-massages)+ Réveil du corps

Pause

11h00 / 12h15 : Qi Gong

Déjeuner et Temps libre

15h30 / 17h00 : Tai Chi (facultatif)

Pause

18h00 / 18h30 : Étirements – Relaxation

19h00 : Dîner

Lundi et Mercredi 20h30 : soirées fondements théoriques et questions-réponses

Hébergement

Chambres individuelles très confortables avec douches

Possibilité en fonction des disponibilités de chambres doubles.

Pension complète : Menus végétariens (avec poisson) équilibrés préparés par un chef.



Tél : 06 32 93 04 21

Association EQUILIBRE : asso.equilibre2001@gmail.com - www.equilibre-qigong-taichi.fr

