

*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*

## STAGE ÉTÉ 2024

MAISON D'ACCUEIL DE L'ÎLE BLANCHE - BAIE DE LOCQUIREC

### MEDITATION - QI GONG - TAI CHI - Balades

Du lundi 05 août à 17h00 / Au samedi 10 août après-midi

Tarif : 660 € - Acompte de réservation 150 €

#### Programme prévisionnel

Lundi : Arrivée

17h00 : QI GONG + Étirements et Relaxation / Diner

20h00 : Conférence

Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi :

7h00 / 8h00 : Méditation silencieuse (facultative)

9h30 / 12h15 : Méditation guidée + DO IN (auto-massages) / Pause / QI GONG

Déjeuner / Balades ou temps libre.

15h30 / 17h00 : TAI CHI (facultatif) ou QI GONG (révision) / Pause

18h00 / 18h30 : Étirements - Relaxation

Samedi : Départ

7h00 / 8h00 : Méditation silencieuse (facultative)

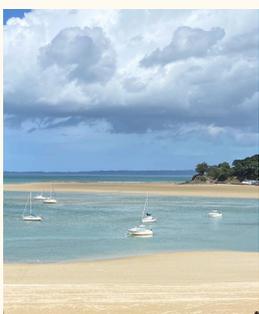
9h30 / 12h15 : Méditation guidée + DO IN (auto-massages) / Pause / QI GONG

Déjeuner / Balade et Pratique ou temps libre et départ.

Lundi et Mercredi : 20h00 Conférences

#### HÉBERGEMENT

Chambres individuelles ou doubles très confortables avec douches  
Pension complète



Tél : 06 32 93 04 21

Association EQUILIBRE - asso.equilibre2001@gmail.com