

# Stage Yoga & Qi Gong des 5 Saisons et des 5 éléments

## Week end du 13 & 14 MAI 2023 à ST Armel (Morbihan)

Animé par deux professionnelles des domaines de l'ayurveda et de la médecine traditionnelle chinoise, et des pratiques qui en font partie le Yoga et le Qi Gong



Corinne MONTIGNY  
Professeur de Yoga,  
Praticienne en massage ayurvédique



Corinne LAVERDURE  
Naturopathe, Praticienne en  
énergétique traditionnelle  
chinoise, Qi Gong et Tuina



Golfe du Morbihan  
L'île aux Moines

Nous avons le plaisir de vous proposer un stage de pratiques énergétiques Yoga et Qi Gong axé sur l'énergie du de l'hiver et du printemps et la recharge énergétique des reins et du foie.

Ce stage s'inscrit dans un cursus de 4 stages de santé et de bien-être selon l'Ayurveda et la Médecine traditionnelle chinoise en Bretagne à St Armel, face au golfe du Morbihan.

Les stages sont indépendants, vous pouvez en suivre un, ou plusieurs, selon votre envie. Ils sont ouverts à tous les niveaux. Les 4 stages constituent un programme complet de santé et de bien-être au rythme des saisons.

Les pratiques du Yoga et du Qi Gong seront privilégiées, vous aurez au cours de chaque stage une conférence sur les 5 énergies correspondant aux 5 saisons.

Le temps libre vous permettra de profiter du très bel environnement et de faire des balades au bord de mer directement accessible depuis le lieu de résidence à ST Armel.

## Déroulement du stage

13/05/23	14/05/23
Yoga 9h-11h Qi Gong 11h15-12h15 Déjeuner 12h30-13h30 Temps libre 13h30-16h Conférence sur les 5 éléments 16h-17h Qi Gong 17h-18h30 Pratique Yoga Nidra 19h-20h Diner et soirée à partir de 20h30	Qi Gong 9h-10h Yoga 10h15-11h45 Déjeuner 12h15-13h15 Temps libre 13h15-14h45 Yoga 14h45-15h45 Qi Gong 16h-17h Clôture du stage 17h

### Tarif et réservation

Interne avec 1 nuit en chambre double: 290€      Interne avec 1 nuit en chambre individuelle : 340€

Interne avec 2 nuits en chambre double : 330€      Interne avec 2 nuits en chambre individuelle: 390€

Externe (avec 3 repas, sans petit déjeuner): 220€ \_ Externe sans les repas : 180€

Les tarifs comprennent : les cours, la conférence, les frais d'inscription, la location de la salle, les pauses . SELON LA FORMULE, la taxe de séjour , les 2 repas du midi et le repas du samedi soir pour les externes, les repas du midi et du soir le samedi et le petit déjeuner et déjeuner du dimanche pour les internes 1 jour, le repas du vendredi soir et le petit déjeuner du samedi matin en plus pour les internes 2 nuits.

Les tarifs ne comprennent pas les boissons. Les repas sont bio et végétariens.

Réservation : 110 d'arrhes pour réserver votre place 2 mois avant, 1 mois avant, versement du solde remboursable si l'annulation survient plus de 15 jours avant le début du stage. Les arrhes ne sont pas remboursables, possibilité de report sur un autre stage. Retourner le formulaire d'inscription avant le 31/12/2022.

**Le cursus complet de 4 stages** (Lieu : St Armel ou région de St Malo)

Hiver/Printemps : 4, 5 Février

Printemps/Eté : 13, 14 Mai

Été/Automne : 1, 2 Juillet

Automne/Hiver : 14, 15 Octobre

## Formulaire d'inscription

Inscription au stage Yoga & Qi Gong des 5 Eléments du 13 et 14 Mai 2023

Nom : Prénom : Date de naissance :

Adresse :

Téléphone : Mail :

Je souhaite m'inscrire en tant que (entourer) :

externe avec ou sans repas : 220€ ou 180€

interne 1 nuit (samedi à dimanche) : 340€(Chambre ind) ou 290€ (Ch double)

interne 2 nuits (Vendredi à dimanche) : 390€(Chambre ind) ou 330€ (Ch double)

Je verse 110 d'arrhes\* avant le 31/04/2023 par chèque à l'ordre de LI WAN QI GONG, j'envoie mon chèque et mon formulaire d'inscription à l'adresse de Corinne Laverdure 34 B Route An Aodeu 56450 ST ARMEL ou par VIREMENT sur le compte de LI WAN QI GONG (\*non remboursables, possibilité de report)

Le solde sera à verser dans le mois avant le début du stage par chèque ou espèces ( avant le 30/04/2023)

Ma pratique du yoga et du qi gong :

Niveau (débutant, moyen, avancé) en Yoga :

Niveau (débutant, moyen, avancé) en Qi Gong :

Intéressé(e) pour suivre plusieurs stages du cursus, si oui, indiquer lesquels :

Contacts pour tout renseignement :

Corinne Laverdure, tel 06 58 42 30 46, [contact@corinnelaverdure-netc.com](mailto:contact@corinnelaverdure-netc.com)

Corinne Montigny, tel 06 67 82 52 01, [corinnemontigny.yoga@gmail.com](mailto:corinnemontigny.yoga@gmail.com)