



MEDITATION et AUTO MASSAGES

SAMEDI - 9h00 / 10h00 (en salle)
DIMANCHE - 9h00 / 10h00 (en visio)

QI GONG (Chi Kong)

SAMEDI - 10h00 / 11h00 (en salle ou extérieur)
DIMANCHE - 10h00 / 11h00 (en visio)

TAI CHI CHUAN (Taiji Quan)

SAMEDI - 11h00 / 12h00 (en salle ou extérieur)



STAGES WEEKEND en projet



STAGES RÉSIDENTIELS 2026

MÉDITATION - QI GONG - TAI CHI - DAOYIN
BALADES - SOIRÉES THÉMATIQUES

du 19 au 24 juillet 2027
du 23 au 28 août 2027

Au bord de la mer, en pleine nature

Une semaine pour faire le plein d'énergie, se ressourcer à L'Île Blanche, un lieu magnifique empreint de douceur et de chaleur humaine propice au calme et au lâcher prise.

Participation possible sans hébergement

LIEU DES COURS

EN SALLE

Maison d'Accueil de l'Île Blanche
 1 impasse de l'Île Blanche
 29241 Locquirec
 02 98 67 43 72



Possibilité de déjeuner ensemble à L'Île Blanche.

Possibilité d'hébergement à L'Île Blanche.
 (chambres avec douche et wc)

EN VISIO

Lien de connexion Zoom transmis sur demande par mail ou sms

EN EXTÉRIEUR

Parc de l'Île Blanche - Locquirec
 Plage du Fond de la Baie - Locquirec

Les cours seront dispensés en intérieur ou en extérieur en fonction du temps.



Pas de cours hebdomadaires pendant les vacances scolaires.

INSCRIPTION (Adhésion + Forfait)

Adhésion 2026 / 2027 : 25 €

+

FORFAIT PONCTUEL

1 cours : 15 € / 10 cours : 100 €
1 matinée : 35 € / 10 matinées : 300 €



FORFAITS ANNUELS COURS

(de septembre à juin)

1 activité par semaine : 200 € / saison
2 activités par semaine : 250 € / saison
3 activités par semaine : 280 € / saison

Offerts avec un forfait annuel

- Replays : Méditation - Qi Gong
- Tutos vidéos : Tai Chi
- Méditation en visio : dimanche matin + replays
- Qi Gong en visio : dimanche matin + replays
- Un tee shirt vous sera offert à l'inscription.

Règlement possible en 3 mensualités

Tél : 06 32 93 04 21

ASSOCIATION EQUILIBRE

asso.equilibre2001@gmail.com
<https://www.equilibreqigongtaichi.fr>

