



Bulletin d'inscription
Cycle de méditation d'accompagnement au solstice d'hiver 2026
En visioconférence

A retourner à : **Violaine LELOUP** - 12 C Chemin du Rey, 07 200 Labégude

v_loup@hotmail.com, 06 17 27 21 17

Préservation du yin et renaissance du yang

Le solstice d'hiver est un moment clé du calendrier chinois : l'apogée du calme et de l'obscurité (*yin*), où germe la toute première étincelle de lumière et de vie (*yang*).

Associée à l'agent eau et aux reins, cette période de l'année invite à se régénérer en profondeur, à ralentir et à nourrir nos forces intérieures.

Ce cycle de 6 séances vous accompagne pas à pas tout au long de cette transition saisonnière, pour vivre le solstice par une écoute intérieure profonde et installer une pratique durable.

- **Comprendre le sens du solstice d'hiver**, le symbolisme de la renaissance du yang et la santé selon la tradition chinoise.
- **Daoyin assis** : conduite de l'énergie et étirement, met l'énergie en mouvement dans le corps, assouplit le corps, amène nos sens et notre attention dans le corps et prépare le corps et l'esprit à la méditation.
- **Méditation immobile avec visualisations**

Informations pratiques

- **Dates** : lundis 23 et 30 novembre, 7, 14, 21 et 28 décembre 2026
- **Horaires** : 19h30 – 20h45 en visioconférence (accès au replay pendant 72h)
- **Public** : ouvert à toutes et à tous. Pratique principalement assise.
- **Tarif** : 70 € pour le cycle complet de 6 séances

NOM : Prénom :

Adresse :

Tel. Domicile : Tel. Portable :

Courriel :

*Pour valider votre inscription, merci de faire parvenir ce bulletin accompagné d'un chèque de **70 €** à l'ordre de « **Association qing yuan qiao** », au plus tard **7 jours avant le début du cycle** (possibilité de régler par virement). Dans le cas où le nombre de participants inscrits serait insuffisant, nous nous réservons le droit de reporter ou d'annuler le cycle. Vous bénéficieriez alors d'un avoir sur d'autres dates ou seriez intégralement remboursé(e), sans aucun autre dédommagement.*

J'atteste avoir pris connaissance des conditions d'inscription et en accepter les modalités.

Fait à, le

Mention manuscrite : Lu et approuvé

Signature