



Bulletin d'inscription et d'adhésion
Pratique énergétique et méditative matinale – Printemps 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

Daoyin · Respiration · Méditation

Ces pratiques matinales sont une invitation à commencer la journée en présence, dans le corps et dans le souffle.

Le daoyin met les souffles en mouvement, assouplit le corps et prépare naturellement à l'assise immobile. La respiration permet de mobiliser, réguler et harmoniser les souffles des organes, de libérer les stagnations et de renforcer le champ énergétique, en soi et autour de soi. La méditation, enfin, apaise le mental, affine l'observation intérieure et nous aide à accueillir nos émotions avec plus de clarté, en nous rapprochant de notre nature profonde.

Ces séances hebdomadaires ont pour vocation de nourrir et soutenir votre pratique personnelle tout au long de la semaine. Elles offrent un cadre, une impulsion régulière et un temps de reliance aux énergies des saisons, afin d'ancrer durablement la méditation dans votre quotidien.

Dates : mardis 10, 17, 24, 31 mars et/ou 7, 14, 21, 28 avril 2026

Horaires : 6h30 – 7h30 (matin)

Lieu : visioconférence

Tarif : 40 € pour les 4 dates de mars ou les 4 dates d'avril, 70 € pour les 8 dates + 15€ d'adhésion annuelle à l'association Qingyuanqiao pour 2026 (par chèque ou virement)

NOM : Prénom :

Adresse :

Tel. Domicile : Tel. Portable :

Courriel :

Pour être inscrit, vous devez faire parvenir avec le bulletin d'inscription un chèque d'un montant de 55€ ou 85€ € à l'ordre de "Association qing yuan qiao", 7 jours avant le début des cours (possibilité de faire un virement).

Dans le cas où le nombre de participants inscrits serait insuffisant, nous nous réservons le droit de le reporter ou de l'annuler. Vous auriez alors un avoir sur d'autres dates ou seriez intégralement remboursés, 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