



Bulletin d'inscription et d'adhésion
Pratique énergétique et méditative matinale – Automne 2025
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

Les **pratiques de daoyin**, préparent le corps à l'assise immobile, mettent les souffles en mouvement dans le corps, assouplissent le corps, amènent notre attention dans le corps et ainsi préparent l'esprit à la méditation. Les **exercices respiratoires** permettent de mobiliser et réguler les souffles des différents organes, de les libérer et les débloquent dans tout le corps, de renforcer le champ énergétique interne et autour de nous. La **méditation** nous permet d'apaiser notre mental et notre esprit, de développer nos capacités d'observation intérieure et ainsi de mieux accueillir nos émotions, comprendre nos processus de fonctionnement interne et de nous rapprocher de notre nature véritable.

Dates : mardis 9, 16, 23, 30 septembre et/ou 7, 14, 21, 28 octobre et/ou 4, 11, 18, 25 novembre 2025

Horaires : 6h30 – 7h30 (matin)

Lieu : visioconférence (lien envoyé la veille du 1^{er} cours du cycle de 4 cours)

Tarif : 40 € pour 1 mois ; 70€ pour 2 mois ; 105€ pour 3 mois+ **15€ d'adhésion annuelle** à l'association Qingyuanqiao pour 2025 (par chèque ou virement)

Merci de préciser pour quel(s) mois vous vous inscrivez :

Un mois : ☐ septembre **ou** ☐ octobre **ou** ☐ novembre

Deux mois : ☐ sept.-oct. **ou** ☐ oct.nov.

Trois mois : ☐ sept. - oct. - nov.

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 40€, 70€ ou 105€ (ou 55€, 85€ ou 120€ avec l'adhésion) 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