



# FICHE D'INSCRIPTION

*Stage de méditation  
Dimanche 14 mai 2023*

NOM : ..... PRENOM: .....

ADRESSE: .....

.....

CODE POSTAL : ..... VILLE: .....

TEL. : ..... E-MAIL: .....

## Coût du stage

- 36€ pour les adhérents,
- 40€ pour les non-adhérents (dont 4€ d'adhésion à l'association Bao Yi).

Je désire participer au stage de méditation, le dimanche 14 mai 2023, au château de la Motte de St. Cyr en Val, et je joins un chèque de 12 € d'acompte à l'ordre de Lili CHEN, à l'adresse: 160 rue Haute 45590 St. Cyr en Val pour l'inscription.

Date :

Signature

# Stage

## Méditation et Relaxation

*S'ouvrir à l'énergie et la conscience du Cosmos*



**Par LILI CHEN**

**Dimanche 14 mai 2023  
9h - 12h**

**Au château de la Motte  
de St. Cyr en Val**

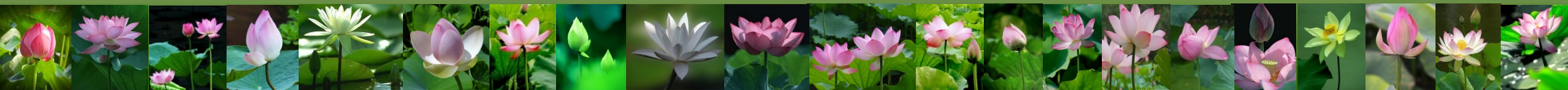
**Bao Yi**

Association loi 1901

Site : [www.baoyi.fr](http://www.baoyi.fr) - E-mail : [info@baoyi.fr](mailto:info@baoyi.fr) - Tél. : 06 84 85 92 76

*Date limite d'inscription: le vendredi 12 mai 2023*

*Ouvert à tous et nombre de places limité*





## Description

### Méditation

Depuis la nuit des temps, l'être humain ne cesse de se poser les questions suivantes : quelle est mon origine ? Quel est le sens de mon existence ? Et quelle est ma destination? Le « **Jing Zuo** » en chinois signifie:

« **Assis dans le calme** »



Cet art de la méditation traditionnelle chinoise est plusieurs fois millénaire. Issu des techniques de méditation taoïste et bouddhiste, il a pour but de libérer le corps et l'esprit et d'éclairer l'intelligence. Ainsi, il permet à chacun d'avancer vers la découverte de réponses adéquates aux trois questions fondamentales posées ci-dessus.

La pratique du Jing Zuo se fait en posture assise (sur un coussin ou une chaise). Une pratique régulière du Jing

Zuo est un moyen extrêmement efficace de se régénérer en profondeur, mentalement et physiquement, de retrouver l'état de santé fondamental : la paix intérieure.

## Programme

**Le stage s'adresse à tout le monde.**

**L'objectif** du stage est de «découvrir et apprendre la méditation et la relaxation ».

**Contenu du stage :** présentation de la méthode, préparation physique et mentale, méditer avec les mantras puis en silence. Le stage se termine par une séquence de relaxation.

## Date et Horaire

Dimanche 14 mai 2023  
9h - 12h

## Lieu

Salle du 1er étage du Château de la Motte de St. Cyr en Val  
(rue de Sandillon, 45590 St. Cyr en Val)

## Tarif

36€ pour les adhérents, 40€ pour les non-adhérents

## Renseignements

**Contacter Lili Chen**

Tél. : 06 84 85 92 76

E-mail: [info@baoyi.fr](mailto:info@baoyi.fr) - Site: [www.baoyi.fr](http://www.baoyi.fr)

Courrier: 160 rue Haute 45590 St. Cyr en Val

