



Stage de Qi-gong, méditation,

Relaxation (bols tibétains, bol de cristal, Hang-pan)

Du jeudi 17 au dimanche 20 février 2022
à l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer, près de Dinard

Stage animé par Christine SANS,
Sophrologue,
Brevet d'État Sport-Santé
Qi-Gong et Tai-Chi-Chuan à Rennes

25 années d'expérience

Ce stage est ouvert aux personnes ayant déjà une pratique corporelle de **Qi-gong, tai-chi, yoga, danse, gymnastique, arts martiaux.**

Il est vivement conseillé de participer à l'ensemble du stage.

Début du stage : jeudi 17 février à 9h30. Accueil avec collation dès 9h15.

Fin du stage : dimanche 20 février à 12h15.

Nous étudierons un magnifique qi-gong peu connu en Europe : les « **Huit Mouvements du Shaolin Ba She** », que j'ai appris avec Maître Liu Deming en France et en Chine. Les mouvements sont souples et amples ; ils renforcent les organes internes, les muscles, les tendons et les os en harmonisant le *t'chi* (énergie) du Yin et du Yang. Cette pratique régulière augmente la puissance interne, les fonctions cardiovasculaires et respiratoires ; elle permet aussi d'améliorer l'humeur et de diminuer l'anxiété.

« La douce lenteur et la fluidité des mouvements ouvrent la voie d'une connexion interne qui permet d'identifier les zones de tensions et d'utiliser le souffle, le t'chi, pour nettoyer les chemins, ouvrir les méridiens et créer plus d'espace dans le corps et dans l'esprit. »

Maître Liu Deming

Pour pratiquer le qi-gong du bâton de la santé, se munir d'un bâton, style manche à balai que vous aurez coupé entre 1 m et 1,10 m de longueur selon votre taille. (*J'aurai des bâtons, des tapis et des coussins pour les personnes qui viennent par le train.*)

- Pratique dans la salle de la Hollande face à la mer, mais aussi, selon la météo, dans le parc et sur une petite plage.
- Les gestes barrières alors en vigueur devront être respectés. Le passe sanitaire sera réclamé à l'accueil de l'Abbaye uniquement le jour de votre arrivée si vous y êtes hébergé.
- Prévoir coupe-vent, bouteille d'eau, tapis, coussin, plaid et de quoi prendre des notes si vous le souhaitez.
- **Horaires des séances** : de 9h30 à 12h15 et de 15h15 à 18h15. Pause le matin et l'après-midi avec collation, thé, tisane, café.
- Méditation vendredi et samedi matin de 8h à 8h30.
- Bains de sons ou méditation en soirée après le dîner. Conteurs ou autres talents sont les bienvenus.
- **Horaires des repas** : petit déjeuner entre 7h30 et 9h. Déjeuner à 12h15. Dîner à 19h15.

Tarifs pour les cours et pour la location de la salle (hors hébergement et repas) :

Adhérents 260 €. Non-adhérents 300 €.

À la journée : Adhérents 75 €. Non-adhérents 88 €.

(Le tarif Adhérents est réservé aux personnes qui participent aux séances hebdomadaires à l'année à Rennes.). Paiement en plusieurs fois possible. Pour l'hébergement et les repas, compter environ 66 € par jour.

Inscription et renseignements auprès de Christine SANS

Par mail christine.sans@taoducoeur.fr ou par tél. **06 64 32 75 90** (de 9h à 21h)

www.taoducoeur.fr

Merci d'envoyer le bulletin d'inscription ci-dessous complété et accompagné de votre règlement à :

Christine SANS 47, rue Alphonse-Guérin 35000 Rennes.

Chèque(s) à l'ordre de « Tao du Cœur ».

Il est également possible de régler par virement bancaire ou sur place en espèces.

Pour réserver votre hébergement et vos repas, contactez directement l'Abbaye de Saint-Jacut : www.abbaye-st-jacut.com Tél. : 02 96 27 71 19.

Prochains stages :

✓ **Du 11 au 14 avril 2022.**

✓ **Nouveauté : stage de l'Ascension du 26 au 29 mai 2022, à La Bernerie-en-Retz (44).**

Fiches d'inscriptions à venir sur le site www.taoducoeur.fr à la rubrique « Stages ».

✂

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de bien-être à Saint-Jacut-de-la-Mer, du 17 au 20 février 2022

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél. :

J'habite (ville, département) :

Pratique, nombre d'années du Qi-gong : Pratique, nombre d'année de la méditation :

Autres

pratiques :

1/ Règlement

Merci d'indiquer les jours de votre participation : du au

Votre règlement s'élève à : €.

Si paiement en plusieurs fois (possible jusqu'à 4 chèques) : Nombre de chèques : de €.

Merci de m'adresser la totalité du règlement du stage avec votre bulletin d'inscription.

Le ou les chèques seront encaissés après le stage.

2/ Pour l'hébergement et les repas, faites vos réservations directement auprès de l'Abbaye via leur site dès que possible, car les places sont limitées.

www.abbaye-st-jacut.com

Tél. : **02 96 27 71 19**

Hébergement de qualité : les chambres de l'Abbaye sont équipées d'une salle de bains et viennent d'être refaites. Accès direct à la mer. N'oubliez pas de préciser vos demandes en cas de régime alimentaire **avant votre venue**.

– Office de tourisme de Saint-Jacut : 0 825 95 01 22.

– Camping municipal de Saint-Jacut en bord de mer (mobil-home ou tente) : 02 96 27 70 33.

– Hôtel du Vieux Moulin, à 100 m de l'Abbaye : 02 96 27 71 02.