



Stage Ziramén Qi-gong Fascias Rando-Sophro, chants

Du dimanche 18 au jeudi 22 août 24

Abbaye de St-Jacut-de-la-Mer
près de Dinard

Stage animé par Christine SANS Sophrologue, Brevet d'État Sport-Santé

25 années d'expérience, 34^{ème} stage !

Début du stage: Dimanche 18 août à **9h30** sous le préau pour un temps de présentation et de partage autour d'une collation.

Fin du stage : Jeudi 22 août à **12h**. Cinq jours de pratiques riches et variées.

Ce stage est ouvert à toutes et tous sans prérequis est principalement axé sur le Qi-Gong, *en médecine chinoise : travail de l'énergie interne et les Fascias*. D'autres pratiques viendront en complément comme les bains sonores très relaxants, le Bâton de la santé, un atelier chants improvisé, un Cercle de tambour, balade dans la Baie d'Arguenon. Ambiance conviviale, bienveillance, rires et partages !

Nous pratiquerons principalement le Ziran Qi-gong de l'ouverture des Fascias avec les « 1008 Spirales Taoïstes » mais aussi des exercices simples pour éveiller le « Qi » et assouplir les tissus conjonctifs (fascias) qui jouent un rôle très important pour notre santé. Cette pratique douce et profonde génère un flux harmonieux entre le corps et l'esprit, et permet de nous connecter à notre Être profond.

Pratique que j'ai étudié avec le Maître Liu Deming en Chine en 2016 et lors de ma formation avec ce grand Maître pendant cinq ans.

J'aborderai également la sophrologie pour vous donner des conseils et des astuces qui vous permettront de vous relaxer et de vous ressourcer dans votre quotidien, d'améliorer votre sommeil et de gérer mieux votre stress et vos émotions.

- *Pratique à l'extérieur, dans le parc, à la plage, ou sous le préau selon la météo.*
- *Prévoir un coupe-vent, maillot de bain, chaussures pour traverser la Baie, de quoi prendre des notes. Venir avec un tapis, un coussin, un plaid, un bâton d'une longueur de 1 mètres 10cm.*
- *Horaires des séances : de 9h30 à 12h. Reprise à 15h45 jusqu'à 18h.*
- *Méditation guidée avant le petit-déjeuner à 7h45. Durée 30/40 minutes environ.*

Horaires des repas : petit-déjeuner à 8h30. Déjeuner à 12h30 et dîner à 19h30.

Tarifs pour les cours, l'atelier chants improvisé et la location du préau, hors hébergement.

Adhérents : 275€ Non-adhérents : 295€

Le tarif Adhérent est réservé aux personnes qui participent aux séances hebdomadaires à Rennes à l'année.

Pour la pension complète à l'Abbaye compter à peu près 90€ par jour.

Inscription et renseignements auprès de Christine SANS

Par mail : christine.sans@taoduceur.fr ou par tél : **06 64 32 75 90**

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

Christine SANS - 47, rue Alphonse-Guérin 35 000 Rennes.

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

Prochains stages à St Jacut de la Mer 2024:

- ✓ **Du jeudi 31 octobre 14h au dimanche 03 novembre 12h.**
- ✓ **Du Samedi 28 décembre 14h au 01 janvier 2025 à 12h.** à St Jacut, « Le passage » du Nouvel An.

Autres dates et Fiches d'inscriptions sur le site www.taoduceur.fr à la rubrique « Stages ».



BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Qi-Gong du lundi 19 au 23 août 2024

Je m'inscris Nom : Prénom :

.....

Adresse mail: Tél. :

J'habite (ville, département):

Pratique: de Qi-Gong :Méditation :Sophrologie :Autres :

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.....€.

Le premier chèque sera encaissé début août.

2/ Pour l'hébergement et les repas faites vos réservations directement auprès :

de l'Abbaye rapidement car les chambres partent très vite en été:

Réservez par mail : groupe@abbaye-st-jacut.com

Hébergement de qualité : chambres individuelles équipées d'une salle de bain et de toilette. 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.

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

– Pour les petits budgets une astuce : 3 tentes équipées d'un lit sont disponibles au Camping municipal de Saint-Jacut en bord de mer **20€ par nuit réservez vite** au : 02 96 27 70 33.