



Qi-Gong d'éveil Spirituel

Fa Shen Gong

Du samedi 11 au mardi 14 avril 2026

À l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer

Stage animé par Christine SANS, Sophrologue
B.E. Sport-Santé labellisé Maison des Sports CHU Rennes

Début : Accueil autour d'un thé ou café à **15h** salle de la Hollande. Fin du stage le mardi 14 avril à 12h30.

*Ce stage sera le **43 ème stage** à St Jacut que j'aurai le plaisir d'animer dans ce lieu magnifique. Stage ouvert aux pratiquant-es de : qi-gong, tai-chi, yoga, méditation. Ambiance joyeuse, conviviale et bienveillante.*

Je vous recommande tout particulièrement ce stage qui au-delà de vous initier au **qi-gong d'éveil spirituel « Fa Shen Gong »** va vous inviter à lâcher ce qui doit l'être pour laisser place à tous vos potentiels ; une certaine connexion à **notre Être Profond, notre Âme**.

Il sera question des Fascias et du diaphragme.

Autres pratiques :

Méditation, relaxation, bains sonores et qi-gong bâton. Pratique en salle mais aussi, en se couvrant bien dans le parc, le potager et sur la plage selon la météo.

- *Cocooning : bonnet, gants, plaid, thermos, bouillote, tasse ou mug, chausson.*

Pour les collations : apporter quelque chose à partager (fruits, gâteaux, fruits secs, chocolats).

- *Tenue souple.*

Horaires des séances :

- Méditation à 7h45 avant le petit-déjeuner, *durée environ 40 minutes.*
- Pratique du Qi-Gong : de 9h45 à 12h15 Reprise à 15h30 jusqu'à 17h45.
Petit-déjeuner après la méditation, 8h30 environ. Déjeuner à 12h30. Dîner à 19h30.

Tarifs pour les trois jours de pratiques hors location de la salle et hébergement :

Adhérents aux cours à l'année à Rennes : 222€. Non-adhérents : 232 €

Location de la salle : 78€ chèque à l'ordre de : Association TAO DU CŒUR.

Inscriptions et renseignements auprès de Christine SANS

Adresse : 3, Allée des Patissiaux 35 510 Cesson-Sévigné

Mail : christine.sans@taoducoeur.fr ou par tél : **06 64 32 75 90**

- Merci d'envoyer le bulletin d'inscription SVP ci-dessous complété et accompagné de vos règlements.
- Pour le règlement du stage il est possible de régler avec un ou deux chèques à l'ordre de Christine SANS.
- Pour votre hébergement et vos repas, contactez l'Abbaye de Saint-Jacut rapidement par mail à : groupe@abbaye-st-jacut.com
Les chambres sont très prisées en cette période de fêtes de fin d'année.

✂ -----

Stage du 11 au 14 Avril 2026

Je m'inscris : Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél. :

Ville, dépt :

Je peux prendre quelqu'un en gare de St Malo : Oui Non

Pratique du Qi-gong : Sophrologie :Yoga :

Autres pratiques :

Pathologies :
.....
.....

2/ Pour l'hébergement et les repas :

- Hébergement de qualité. Chambres individuelles équipées d'une salle de bain et de toilette. L'accès à la mer, la Baie d'Arguenon est direct.
- N'oubliez pas de préciser vos demandes en cas de régime alimentaire avant votre venue. Tarif de la pension complète : **Environ 86€** par jour, repas compris.
Chèques vacances acceptés par l'Abbaye, partenariat également avec la CAF selon votre quotient familial.
- « Plan B » : Hôtel du Vieux Moulin à 100 m de l'Abbaye : 02 96 27 71 02
Chambres d'hôtes contactez l'O.T. de Saint-Jacut et de Dinan : 0 825 95 01 22

- Maison de la Divine Providence à CREHEN à 10km de St Jacut. Nuitées entre 30€ et 48€. Si vous logez hors de l'Abbaye vous pouvez réserver vos repas pour déjeuner et dîner avec le groupe Tao du Cœur, réservez vos repas avant votre venue.