



Stage bien-être, se ressourcer !

Qi- Gong - Yoga - Sophro - Rando

Du dimanche 17 au vendredi 22 août 2025

À l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer 39^{ème} stage
Gare SNCF St Malo

Stage animé par Christine SANS sophrologue
Brevet d'État Sports Santé

Début du stage : le dimanche 17 août à **15h30** Accueil, présentation.

Fin du stage : le vendredi 22 août à 12h30.

Ce stage est ouvert à toutes et tous, pratiquants de Qi-gong, Yoga, Méditation, Gym, Tai-chi, Arts Martiaux, randonneurs.ses...

Il sera principalement axé sur le « Qi-Gong des Animaux de Pékin » un qi-gong très ludique qui active l'énergie dans tout le corps par les méridiens.

D'autres pratiques viendront en complément comme les bains sonores très relaxants, le bâton de la santé, randonnée dans la Baie d'Arguenon jusqu'au Iles des Ebihens.

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.

Ambiance conviviale tout en bienveillance, rires et partages !

- *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 1,10 m.*
- *Horaires des séances : de 9h30 à 12h. Reprise à 16h jusqu'à 18h.*
- *Horaires des repas : petit-déjeuner de 7h30 à 9h. Déjeuner à 12h30 et dîner à 19h30.*

Tarifs pour les cours 5 journées hors hébergement. Chèque à l'ordre de Christine SANS.

Adhérents : 255€ Non-adhérents : 275€

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

- *Location du préau : 45€ Chèque à l'ordre de TAO DU CŒUR.*

Inscriptions et renseignements auprès de Christine SANS

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

Renvoyez SVP votre bulletin d'inscription complété et accompagné de vos règlements pour le stage et pour la location du préau à :

Christine SANS 3 Allée des Pâtisseries 35 510 Cesson-Sévigné

Pour réserver votre hébergement et vos repas : contactez rapidement l'Abbaye de Saint-Jacut uniquement par mail à :

groupe@abbaye-st-jacut.com Chèques-Vacances acceptés.

Mes prochains stages à St Jacut de la Mer :

- Du 25 octobre au 29 octobre 25

- « Passage du Nouvel An Autrement », du 28 décembre au 01 janvier 26

Toutes les infos Site www.taoduceur.fr à la rubrique « Stages ».

✂ -----

Stage bien-être à Saint-Jacut-de-la-Mer

Du dimanche 17 au vendredi 22 août 2025

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél :

J'habite : ville, dépt :

Je pratique :

Pathologies éventuelles:

1)- Règlement :

- Notez les jours de votre participation SVP : duau2025.

- Votre règlement s'élève à :€

2)- Pour l'hébergement et les repas, faites vos réservations auprès de l'Abbaye dès que possible, car les places sont très limitées en été !

Les chambres de l'Abbaye sont équipées chacune d'une salle de bain et de WC. Accès direct à la mer en passant par le parc. Précisez vos demandes en cas de régime alimentaire avant votre arrivée.

- Solution « petits budgets » : Camping Municipal de St Jacut : La Manchette en face de la plage, à 1km 500 de l'Abbaye, 16€ la nuit. Tél : 02 96 27 70 33.

À Créhen : *Congrégation de la Divine Providence* à 10 km de St Jacut (*Entre 28€ et 55€ la nuit*). Tél : 02 96 84 14 51.

Il est possible de prendre vos repas à l'Abbaye avec nous, même si vous logez à l'extérieur. Réservez vos repas à l'avance en précisant que vous êtes avec le groupe Tao du Cœur.

- Office de tourisme de Saint-Jacut-de-la-Mer, chambres d'hôtes : 0 825 95 01 22