

ASSOCIATION TAO DU CŒUR

SAISON 2024-2025 À CESSON-SEVIGNÉ

Qi Gong - Sophrologie Self-défense♀ - Body Zen

ESSAI ET INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE !

Séances hebdomadaires

« La Cabane »

12 Route des Parcs Quercie,
Quartier Viasilva à Cesson.



Cours animés par Christine Sans : Sophrologue Diplômée d'État
Éducatrice sportive labellisée « Bretagne Sport Santé » 30 années d'expérience.
Possibilité de remboursement auprès de votre mutuelle ou comité d'entreprise.
Cours hebdomadaires - Ateliers un week-end par mois - Stages au bord de mer

www.taoducoeur.fr

Renseignements et inscription **06 64 32 75 90**

SANTÉ - RESSOURCEMENT - VITALITÉ

Exercices accessibles à tous quel que soit votre âge.

Ambiance conviviale, corrections individuelles, groupes de 10 à 15 personnes.
Lieu : « La Cabane », 12 Route des Parcs Quercie, Quartier Viasilva à Cesson.

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

SOPHROLOGIE

LUNDI :

18h30 à 19h30 du 23 septembre au lundi 28 avril - **14 séances**

Inscription non adhérents à la Conciergerie : 155€ - Adhérents : 145€ + 20€ adhésion TDC

QI - GONG

JEUDI :

14h30 à 15h30 et 15h45 à 16h45 du 26 septembre au 22 mai - **23 séances**

Inscription non adhérents à la Conciergerie : 235€ - Adhérents : 225€ + 20€ adhésion TDC

SELF - DÉFENSE ♀

JEUDI :

18h30 à 19h15 du 26 septembre au 22 mai - **23 séances**

Inscription non adhérentes à la Conciergerie : 170€ - Adhérentes : 160€ + 20€ adhésion TDC

BODY - ZEN

(Qi-Gong, Pilates, Yoga, Relaxation)

JEUDI :

19h30 à 20h15 du 26 septembre au 22 mai - **23 séances**

Inscription non adhérents à la Conciergerie : 170€ - Adhérents : 160€ + 20€ adhésion TDC

FORFAITS :

Deux cours hebdomadaires : 315€

Trois cours hebdomadaires : 345€

Pour tous les tarifs proposés : possibilité de payer en plusieurs fois à l'inscription

- Les dimanches : Atelier Bien-être (Qi-Gong, Sophro, Méditation)
À Rennes : 13/10 - 24/11 - 15/12 - 19/01 - 02/02 - 09/03

- Un samedi après-midi par mois : Atelier Tai-Chi «Énergie 5 éléments»
À Rennes : 23/11 - 18/01 - 08/03

- Un samedi apm/mois : Atelier Self-Défense ♀ + Bâton Santé
À Rennes : 12/10 - 14/12 - 01/02

www.taoduceur.fr

christine.sans@taoduceur.fr

Renseignements et prise de RDV **06 64 32 75 90**

