



Dimanche 23 novembre 2025

Qi-gong, sophrologie, relaxation,

Salle associative 13 Square L. Rose près du Thabor Rennes.

De 14h30 à 17h

Accueil à 14h15 autour d'un thé, café.

Ouvert à toutes et tous, débutants.es bienvenus.es !

Animé par **Christine Sans**, Sophrologue, Enseignante de Gi-Gong et de Tai-Chi

Diplômée Éducatrice Sportive Sports Santé.

« Un dimanche cocooning » Se ressourcer, partager, se détendre.

La douce énergie du Yin de l'automne nous invite à plus d'introversion : tisser notre doux cocon pour l'hiver.

Vivez l'expérience des animaux en soi : le cerf, l'ours, le tigre, le singe, la grue qui sont reliés en Médecine Traditionnelle Chinoise aux organes : reins, rate-estomac, foie, cœur, poumons et liés aux saisons. Ambiance conviviale.

J'aborderai également la sophrologie pour vous prodiguer des conseils et des astuces qui vous permettront de vous relaxer et de vous ressourcer dans votre quotidien.

Pour votre confort pour la relaxation prévoir : un plaid, un petit coussin pour votre tête si vous le souhaitez, votre mug préféré. Merci d'apporter une douceur à partager pour le goûter, fruits, fruits secs, gâteaux...

Bulletin d'inscription à envoyer rapidement places limitées !

Prénom : Nom : Tél :

Adresse mail :

Pathologies :

Tarifs : **43€**. Personnes adhérente TDC. **38 €**. Tarif réduit, Carte Sortir : **25€**

Merci de retourner SVP ce bulletin accompagné de votre règlement.

Virement possible. Règlement en espèces sur place.

Chèque à l'ordre de Christine SANS 3, Allée des Pâtisseries 35 510 Cesson-Sévigné

Renseignements au : **06 64 32 75 90**

Site www.taoducoeur.fr Adresse mail : christine.sans@taoducoeur.fr