



Stage Qi-Gong Traditionnel Taoïste

« Hui Chun Gong retrouver la
jeunesse »

Période de Vacances scolaires Zones A et B

Dimanche 21 au mercredi 24 avril 2024

*Abbaye de **St-Jacut-de-la-Mer**, Gare SNCF St Malo*

Réservez vite votre chambre auprès de l'Abbaye !

*Stage animé par **Christine SANS - Sophrologue***

Brevet d'État Sport-Santé 25 années d'expérience

Stage ouvert à toutes personnes débutantes qui pratiquent ou pas : le Qi-Gong, la méditation, le yoga, le tai-chi. Se connecter à soi dans un lieu magnifique et ressourçant, convivialité, partages et bienveillance. Développer son énergie interne : le T'chi ; découvrir et assouplir les fascias, rando aux Illes des Ébihens, chants Mantras, méditation, sophrologie et relaxation.

Début du stage : Dimanche 21 avril à 9h30 autour d'un thé-café pour l'ouverture du stage par un cercle de présentation et de partages. Fin du stage : Mercredi 24 avril 12h.

J'ai choisi pour ce stage le fameux **Qi-gong Traditionnel Taoïste « Hui Chun Gong »** « Q.G. pour retrouver la jeunesse » que j'ai appris de ma Madame Ingrid Malenfant. Il s'agit d'une méthode Taoïste rester secrète pendant des siècles, jusqu'aux années 80. Les mouvements sont très doux, fins et subtils. Ils éveillent l'énergie profonde du bassin et la font circuler dans tout le corps par des mouvements en spirales et arrondis. Élasticité des fascias, notre « squelette liquide ». Ce Q.G. agit tout particulièrement au niveau du système hormonal et endocrinien. Vous repartirez avec de petites vidéos pour refaire les mouvements en toute autonomie.

Les bienfaits de ces exercices :

- Au niveau corporel libère les tensions dans les chaînes des fascias et chaînes musculaires.
- Au niveau énergétique renforce et équilibre la circulation de l'énergie dans les huit merveilleux vaisseaux.
- Au niveau spirituel ouvre notre perception à la dimension lumineuse de la Vie, ainsi qu'à notre Être Profond, notre supplément d'Âme : *Le Ying, l'essence ; le T'chi le souffle ; le Shen l'esprit.*

Des exercices de Sophrologie viendront compléter ces pratiques : perception aux organes sensoriels, à la respiration, à l'ancrage, marche lente méditative des moines Zen « Kin-Hin » en pleine conscience.

- Pratique selon la météo : principalement dans la salle Abbatiale mais aussi dans le parc, le potager et sur la plage.
- Prévoir coupe-vent, eau, tapis, coussin, thermos, plaid, de quoi prendre des notes et des chaussures pour la traverser de la baie pour aller vers les Ébihens.
- **Horaires des séances** : de 9h45 à 12h15 et de 15h30 à 18h. Pauses prévues avec thé, tisane, café.
- **Méditation** à 8h, durée environ 30 minutes, celle-ci a lieu avant le petit-déjeuner.
- **Horaires des repas** : petit-déjeuner entre 8h30 et 9h. Déjeuner à 12h30. Dîner à 19h30.

Tarifs pour les quatre jours de stage ainsi que la location de la salle hors hébergement :

Adhérents : 275€. Non-adhérents : 285€.

Certaines Mutuelles et Comité d'Entreprise peuvent éventuellement rembourser votre stage, renseignez-vous.

Hébergement pension complète prévoir à peu près 85/88€ par jour, chambre individuelle.

Inscription et renseignements auprès de Christine SANS

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

Merci d'envoyer SVP le bulletin d'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.

Réservation hébergement et repas par mail : groupe@abbaye-st-jacut.com

Prochains stages à St Jacut de la Mer :

✓ Du vendredi 28 juin au 02 juillet

✓ Du Lundi 19 au vendredi 23 août ; du samedi 27 avril au 01 mai à la Bernerie en Retz, Pornic 44.

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

✂ -----

Stage du dimanche 21 au 24 avril 2024

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél. :

J'habite (ville, département) :

Pratique : de Qi-Gong : Tai-chi : Méditation : Sophrologie : Yoga.....

Autres activités :

Soucis de santé :

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.....€.

Merci de m'adresser la totalité du règlement du stage avec votre bulletin d'inscription.

2/ Pour l'hébergement et les repas, faites vos réservations directement auprès de l'Abbaye rapidement il ne reste pas beaucoup de chambres de disponibles : groupe@abbaye-st-jacut.com faites vite, période de vacances scolaires.

Hébergement de qualité : chambres individuelles équipées d'une salle de bain et de toilette, draps et serviettes de toilettes fournis. Accès direct à la mer. N'oubliez pas de préciser vos demandes en cas de régime alimentaire avant votre venu.

- 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.
- Marché dans le vieux bourg le Vendredi.