



Qi Gong – Fascias – Méditation

Les huit mouvements de la santé

Du vendredi 13 au dimanche 15 mars 26
Un week-end ressourçant et relaxant

À l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer 42^{ème} stage.
Gare SNCF St Malo

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

Début du stage : le vendredi 13 mars à **14h30** salle de l'Abbatiale.

Fin du stage le dimanche 15 mars à **16h45**.

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

Ayant eu la chance de suivre l'enseignement de Maitre Liu Deming, j'ai choisi pour ce stage :

Les huit mouvements du Ziran Qi- gong “Shaolin Bashe” reliés aux principaux méridiens et des respirations profondes du Nei-yang-gong très peu enseignées qui approfondiront le travail énergétique par les fascias.

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 Schen l'esprit.*

Ambiance conviviale petit groupe entre 8 et 15 personnes.

- *Pratique en salle, à la plage selon la météo.*
- *Prévoir un coupe-vent, des chaussures pour traverser la Baie, de quoi prendre des notes, un plaid.*
- *Quelque chose à partager (fruits secs, chocolats).*
- *Horaires des séances : méditation à 7h45, puis 9h45 à 12h15 ; reprise à 15h30 jusqu'à 18h.*

Horaires des repas : petit-déjeuner 8h30. Déjeuner à 12h30 et dîner à 19h30.

Tarifs pour les cours hors hébergement - chèque à l'ordre de Christine SANS.

Adhérents : 175€ Non-adhérents : 185€

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

- Location de la salle : 45€ Chèque à l'ordre de TAO DU CŒUR.

Inscriptions et renseignements auprès de Christine SANS

Par mail christine.sans@taoducoeur.fr ou par tél : **06 64 32 75 90.** Site : www.taoducoeur.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 Patissiaux 35 510 Cesson-Sévigné

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

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

Prochains stages à St Jacut de la Mer :

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



Stage de Qi-gong à Saint-Jacut-de-la-Mer

Du 13 au 15 Mars 2026

Je m'inscris Nom :

Prénom :

Adresse mail :

Tél :

J'habite : ville, dépt :

Je pratique :

Pour l'hébergement et les repas, faites vos réservations auprès de l'Abbaye dès que possible.

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. Préciser vos demandes en cas de régime alimentaire avant votre arrivée.

Autres possibilités :

- À Créhen : **Congrégation de la Divine Providence** à 7 km de St Jacut (Entre 30€ 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