

Stage de Qi-Gong, Sophro, Méditation

« Les 5 Animaux de Pékin »

Qi-gong ludique

Du vendredi 18 au lundi 21 avril 2025

À l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer 38^{ème} stage

Réservez vite votre chambre : affluence du WE de Pâques

Stage animé par Christine SANS sophrologue

Brevet d'État Sports Santé

Enseignante de Qi-Gong, Tai-Chi, Sophrologie à Rennes



Début du stage : **le vendredi 10h**. Accueil, présentation avec collation à **9h30** Salle de l'Abbatiale.

Fin du stage : **le lundi 21 avril à 12h30**.

Ce stage est ouvert à toutes et tous sans prérequis est principalement axé sur le Qi-Gong des :

Cinq Animaux de Pékin, un qi-gong très ludique : un classique de l'École Pékin.

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, bienveillance et partages sont au programme.

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, d'améliorer votre sommeil et de gérer mieux votre stress et vos émotions.

- *Pratique : salle de l'Abbatiale, dans le parc et sur la petite plage à 50m de l'Abbaye selon la météo.*
- *Prévoir : coupe-vent, bonnet, gants, chaussures pour traverser la Baie, de quoi prendre des notes, un plaid, un bâton d'une longueur de 1,10 m environ.*
- *Horaires des séances : 9h30 à 12h. Reprise à 15h30 jusqu'à 17h30.*
- *Méditation guidée avant le petit-déjeuner. Durée 30 minutes environ.*

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

Tarifs pour les cours, hors hébergement et location de la salle.

Adhérents : 240€ Non-adhérents : 250€

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

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 votre règlement à :

Christine SANS 3 Allée des Pâtisseries 35 510 Cesson-Sévigné

Chèques pour les cours à l'ordre de Christine SANS

+ Un chèque de 70€ pour la location de la salle à l'ordre de : l'Association du Cœur, tarif qui sera réajusté selon le nombre de participants à ce stage.

Pour réserver votre hébergement et vos repas, contactez rapidement l'Abbaye de Saint-Jacut uniquement par mail : groupe@abbaye-st-jacut.com

Prochains stages à St Jacut de la Mer : (-15% si vous avez participé à un stage en 2025).

- Du 27 Juin au 02 juillet

- Du 17 Aout au 22 aout

-

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

✂ -----

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

Du vendredi 18 au lundi 21 avril 2025

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse email : Tél :

J'habite, ville :

Je pratique :

Pathologies :Prise en charge ALD ?

1)- Règlement :

- Notez les jours de votre participation SVP : duau
- Votre règlement s'élève à :€
- Si paiement en plusieurs fois (jusqu'à 3 paiements) : Nombre de chèques : ... de ...€
- Chèque de 70€ pour la location de la salle à l'ordre de Tao du Cœur

2)- Pour l'hébergement et les repas, faites vos réservations auprès de l'Abbaye dès que possible, car les places sont limitées surtout le Week-end de Pâques !

Hébergement de qualité : les chambres de l'Abbaye sont équipées chacune d'une salle de bain et de WC. L'accès à la mer est direct en passant par le parc. Les Chèques-Vacances sont acceptés. N'oubliez pas de préciser vos demandes en cas de régime alimentaire spécifique.

- Office de tourisme de Saint-Jacut-de-la-Mer : 0 825 95 01 22
- Camping municipal de Saint-Jacut en bord de la mer, location de mobil-home et emplacement pour les tentes et camping-car : Tél. 02 96 27 70 33