

Stage de bien-être se ressourcer !

Qi- Gong - Sophro – Pilates dos

du lundi 24 au vendredi 28 août 2026

À l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer

Gare SNCF St Malo

Stage animé par Christine SANS sophrologue

Brevet d'État Sports Santé



Début du stage : le lundi 24 août à **15h15** Accueil, présentation RDV sous le préau.

Fin du stage : le vendredi 28 août à 12h30.

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

Il sera principalement axé sur **le Qi-Gong « Nourrir le t'chi » et techniques respiratoires de Neiyang gong**, un travail en profondeur que j'ai appris auprès de **Maître L. Deming qui a été mon formateur** il y a 12 ans.

D'autres pratiques viendront en complément comme les bains sonores très relaxants, le bâton de la santé, randonnée dans la Baie d'Arguenon jusqu'au Iles des Ebihens.

J'aborderai également la sophrologie pour vous donner des conseils et des astuces qui vous permettront de vous relaxer et de vous ressourcer dans votre quotidien, d'améliorer votre sommeil et de mieux gérer votre stress et vos émotions.

Ambiance conviviale tout en bienveillance, rires et partages !

- *Pratique à l'extérieur, dans le parc, à la plage, ou sous le préau selon la météo.*
- *Prévoir un coupe-vent, maillot de bain, chaussures pour traverser la Baie, de quoi prendre des notes Venir avec un tapis, un coussin, un plaid, un bâton d'une longueur de 1,10 m.*
- *Horaires des séances : de 9h30 à 12h. Reprise à 16h jusqu'à 18h. Deux temps de méditation à 8h + un temps le soir au coucher du soleil.*

Horaires des repas : petit-déjeuner de 7h30 à 9h. Déjeuner à 12h30 et dîner à 19h30.

Tarifs pour les cours 4 journées hors hébergement. Chèque à l'ordre de Christine SANS.

Adhérents : 260€ Non-adhérents : 270€

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

- *Location du préau : 50€ 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 :

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

Mes Prochains stages à St Jacut de la Mer : toutes les infos site www.taoducoeur.fr à la rubrique « Stages ».

✂ -----

Stage de bien-être à Saint-Jacut-de-la-Mer Du lundi 24 au vendredi 28 août 2026

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél :

J'habite : ville, dépt :

Je pratique :

Pathologies éventuelles :

1)- Règlement :

- Notez les jours de votre participation SVP : duau2025.
- Votre règlement s'élève à :€

2)- Pour l'hébergement et les repas, faites vos réservations auprès de l'Abbaye dès que possible, car les places sont très limitées en été !

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.

- Solution « petits budgets » : Camping Municipal de St Jacut :

La Manchette en face de la plage, à 1km 500 de l'Abbaye, **16€ la nuit**. Tél : 02 96 27 70 33.

À Créhen : *Congrégation de la Divine Providence* à 10 km de St Jacut (*Entre 28€ 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