



## Stage Qi-Gong Traditionnel Taoïste

### « Hui Chun Gong retrouver la jeunesse »

Villa Privé au bord de l'Atlantique !

Période de Vacances scolaires Zone B

**Samedi 27 avril au mercredi 01 mai 2024**

A la « Villa Garenne » Gare SNCF Bernerie-en Retz, Pornic 44

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 : **Samedi 27 avril à 14h30** autour d'un thé-café pour l'ouverture du stage par un cercle de présentation et de partages. Fin du stage : **mercredi 01 mai à 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 Tai-chi et de marches Afghanes, viendront compléter ces pratiques : perception aux organes sensoriels, à la respiration, à l'ancrage.*

- Pratique selon la météo : sur la fabuleuse terrasse face à l'océan et sur la plage. Journée découverte et détente de l'île de Noirmoutier à organiser en groupe avec covoiturage.
- Prévoir coupe-vent, eau, **tapis, coussin**, thermos, **plaid**, maillot de bain, de quoi prendre des notes.
- **Horaires des séances** : de 9h45 à 12h15 et de 15h45 à 18h15. Pausés prévues avec thé, tisane, café.
- **Méditation** à 8h, durée environ 30 à 40 minutes, celle-ci a lieu avant le petit-déjeuner.
- **Horaires des repas** : petit-déjeuner entre 8h30 et 9h15 Déjeuner à 12h30. Dîner à 19h45.

**Tarifs pour les trois jours de stage (hors journée visite de Noirmoutier) ainsi que la location de la Villa hors repas et hébergement :**

**Adhérents : 198€. Non-adhérents : 215€.**

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

## Inscription et renseignements auprès de Christine SANS

Par mail : [christine.sans@taoducoeur.fr](mailto:christine.sans@taoducoeur.fr) ou par tél : 06 64 32 75 90 [www.taoducoeur.fr](http://www.taoducoeur.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.**

Prochains stages à St Jacut de la Mer :

✓ Du vendredi 28 juin au 02 juillet

✓ Du Lundi 19 au vendredi 23 août ; puis octobre ; et Nouvel An Autrement.

Autres dates et Fiches d'inscriptions sur le site [www.taoducoeur.fr](http://www.taoducoeur.fr) à la rubrique « Stages ».

✂ -----

### Stage du samedi 27 avril au 01 mai 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 d'ajouter un chèque à part de 80€ pour confirmer votre hébergement.

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

### 2/ Pour l'hébergement (Chambres et location de la Villa) :

Chambres partagées ou individuelles, *avec supplément*, certaines chambres ont vue sur la mer.

Réservation auprès de Christine SANS. *J'attends la confirmation des tarifs pour 2024.*

- Si vous souhaitez réserver un studio contacter dans ce cas directement le responsable de la Villa Garenne, Jean-Pascal au : 06 07 45 54 21 Courriel : [villagarenne@orange.fr](mailto:villagarenne@orange.fr)
- Les diners seront pris en commun le soir, pour le déjeuner du midi chacun fera selon son envie.
- Pour les personnes qui ne prendront pas l'hébergement un supplément de 15€ par jour pour la location de la Villa et les collations.

**À visiter :** Le joli port de Pornic et sa « Fraiserie » glaces remarquables que vous trouverez également à la Bernerie. La biscuiterie de St Michel Chef -Chef. Et l'île de Noirmoutier.

- Office de tourisme : 02 40 82 04 40. Pensez au Camping éventuellement pour réduire le cout de votre hébergement.