



Stage de bien-être, se ressourcer

Qi Gong et Fascias – Sophrologie – Écriture

Du vendredi 28 juin au mardi 02 juillet 24

À l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer, 33^{ème} stage !

Stage animé par Christine SANS sophrologue

Brevet d'État Sports Santé

Enseignante de Qi-Gong et de Tai-Chi-Chuan à Rennes

Début du stage : le vendredi 28 juin à **10h**. Accueil, présentation avec collation à 9h45.

Fin du stage : le mardi 02 juillet à 12h15.

Ce stage est ouvert à toutes et tous sans prérequis est principalement axé sur le Qi-Gong, *en médecine chinoise : travail de l'énergie interne et les Fascias*. D'autres pratiques viendront en complément comme les bains sonores très relaxants, le Bâton de la santé, un atelier d'écriture, un Cercle de Tambour, balade dans la Baie d'Arguenon. Ambiance conviviale, bienveillance, rires et partages !

Nous pratiquerons principalement le Ziran Qi-gong de l'ouverture des Fascias avec les « 1008 Spirales Taoïstes » mais aussi des exercices simples pour éveiller le « Qi » et assouplir les tissus conjonctifs (fascias) qui jouent un rôle très important pour notre santé. Cette pratique douce et profonde génère un flux harmonieux entre le corps et l'esprit, et permet de nous connecter à notre Être profond.

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 gérer mieux votre stress et vos émotions.

- *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 mètres 10cm.*
- *Horaires des séances : de 9h30 à 12h. Reprise à 15h45 jusqu'à 18h.*
- *Méditation guidée avant le petit-déjeuner à 7h45. Durée 30/40 minutes environ.*

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

Tarifs pour les cours, l'atelier d'écriture, la location du préau, hors hébergement. (Règlement en plusieurs fois possible).

Adhérents : 265€ Non-adhérents : 285€

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

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 votre règlement à :

Christine SANS 47, rue Alphonse-Guérin 35000 Rennes.

Chèques à l'ordre de « Tao du Cœur ».

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

groupe@abbaye-st-jacut.com Tél. 02 96 27 71 19 Chèques-Vacances acceptés.

*Prochains stages à St Jacut de la Mer : **Du 19 au 23 aout ; du 31 octobre au 03 novembre ; et le fameux stage du Passage du Nouvel An Autrement du 28 décembre au 01 janvier 2025.***

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

✂ -----

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

Du vendredi 28 juin au mardi 02 juillet 2024

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél :

J'habite, ville :

Je pratique :

1)- Règlement :

- Notez les jours de votre participation SVP : duau

- Votre règlement s'élève à :€

- Si paiement en plusieurs fois (jusqu'à 4 paiements) : Nombre de chèques : ... de ...€

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

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. Solution petit budget : tentes équipées d'un lit au Camping Municipal : 20€ la nuit !

- 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