



## Dimanche Bien-Être : Qi-Gong - Sophrologie - Relaxation -

Salle Lucien Rose 13 squares L. Rose, Rennes. De 10h à 13h et de 14h15 à 17h

Accueil à 9h45 autour d'un thé, café. Ouvert à toutes et tous, débutants.es bienvenus.es !

Animé par **Christine Sans**, Sophrologue, Enseignante de Gi-Gong et de Tai-Chi

**Diplômée Éducatrice Sportive Sports Santé.**

### Dimanche 14 avril à Rennes :

Les Fascias notre « Squelette liquide » ! Exercices pour éveiller les fascias et étirer le corps avec plus de conscience et de douceur pour une meilleure circulation du « T'chi ».

Nous étudierons un Qi-Gong très fluide, simple qui permet de faire glisser, détendre les fascias et de redonner de l'espace et de la Joie dans notre corps : « Les 1008 Spirales Taoïstes » que j'ai appris de Maître Liu Deming.

« Lorsque le corps dispose d'un plus grand « espace-entre » : entre les cellules, les vertèbres, les os, notre Âme s'y remplit de tout son potentiel ». F. Bonnal.

Présentation des Fascias et de leur importance dans notre corps avec A. Lautier Ostéopathe, qui sera présente l'après-midi.

*Pour votre confort prévoir : un plaid, un coussin pour votre tête et de quoi prendre des notes et votre bâton pour celles qui en ont un. Déjeuner possible sur place prévoir votre pique-nique : frigo, micro-ondes, bouilloire dans la salle. Pratiques au parc selon la météo. Facilité pour vous garer rue de la Palestine, parking vélo devant la bibliothèque et Bus C5 arrêt Saint-Vincent.*

### Dimanche 02 juin à St Jacut :

Au programme l'énergie de l'été avec l'élément Feu, l'énergie du Cœur et de l'intestin Grêle.

Nous étudierons également une partie du beau Qi-gong « Fa- Shen- Gong » qui sera vue dans sa totalité au Nouvel An 24 !

---

### Bulletin d'inscription à envoyer rapidement places limitées à 16 personnes par ateliers

**Dimanches à Rennes : 14/04. À St Jacut de la Mer le 02/06**

**Entourez les dimanches choisis.**

Prénom : ..... Nom : ..... Tél : .....

Adresse mail : .....

Tarifs adhérents au cours hebdomadaires : **58€**. Tarifs non adhérents : **65€**

Carte Sortir, demandeurs d'emploi : **45€**. Demi-journée adhérents **35€**. Non adhérents **40€**

**Merci de retourner ce bulletin SVP accompagné de votre règlement.**

Chèque à l'ordre de l'association Tao du Cœur au : 47, rue A. Guérin 35 000 Rennes.

Renseignements et inscription au : **06 64 32 75 90** [christine.sans@taoducoeur](mailto:christine.sans@taoducoeur)

Site : [www.taoduceur.fr](http://www.taoduceur.fr)