



Dimanche 8 Mars 2026

Qi-gong « Colonne vertébrale l'Axe Sacro-Crânien »

Salle associative L. Rose au 13 Square L. Rose près du Parc du Thabor à Rennes.

De 10h à 12h30 et de 14h15 à 16h45

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

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

Diplômée Éducatrice Sportive Sports Santé.

« Un dimanche cocooning » Qi-gong, relaxation.

Prendre soin de notre dos, plus de conscience dans notre colonne vertébrale notre « Arbre de Vie ». Exercices de qi-gong mais aussi inspirés de la méthode Muz-floor. Cette journée est ouverte à toutes et tous, pratiquants.es de qi-gong, yoga ou pas. Ambiance conviviale et bienveillante en petit groupe.

Pratique du bâton de la santé : mouvements lents et régénérants. Relaxation « bains sonores » en fin de journée. J'aurai des bâtons à prêter.

Pour votre confort prévoir : un mug, un plaid, un petit coussin pour votre tête si vous le souhaitez, de quoi prendre des notes. Merci d'apporter petites surprises à partager pour les collations !

Pour le déjeuner : prévoir votre pique-nique : frigo, micro-ondes, bouilloire sur place. Salle très lumineuse au calme.

Bulletin d'inscription à envoyer rapidement, places limitées !

Prénom : Nom : Tél :

Adresse mail :

Pathologies :

Tarifs Adhérents **58€**. Non adhérents **65€**. Tarif réduit Carte Sortir : **45€**.

Demie journée **38€** Tarif réduit **25€**

Merci de retourner ce bulletin accompagné de votre règlement. Par mail et Virement possible également.

Chèque à l'ordre de Christine SANS 3, Allée des Pâtisseries 35 510 Cesson-Sévigné

Renseignements au : **06 64 32 75 90**

Site www.taoducoeur.fr Adresse mail : christine.sans@taoducoeur.fr