



Dimanche 27 avril 2025 « Qi-Gong des Animaux »

Salle associative L. Rose au 13 Square L. Rose près du Parc du Thabor 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 » le dernier de la saison !

La douce énergie du Yang nous invite à sortir de notre cocon d'hiver pour mieux repartir au printemps à travers la libération des tissus profonds : les fascias. Nous aborderons en introduction à cette journée « l'intersaison » (*Rate Foie, Pancréas*).

Vivez l'expérience des animaux en soi : le cerf, l'ours, le tigre, le singe, la grue qui sont reliés en Médecine Traditionnelle Chinoise aux organes : reins, rate-estomac, foie, cœur, poumons et liés aux saisons. Ambiance conviviale, joie et partages sont au programme.

J'aborderai également la sophrologie pour vous prodiguer 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 du bâton de la Santé de la sophrologie et relaxation « bains sonores » en fin de journée.

Pour votre confort pour la relaxation prévoir : un plaid, un petit coussin pour votre tête si vous le souhaitez et 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 lumineuse au calme. Près du parc du Thabor. Pensez à prendre votre bâton SVP pour les personnes qui en ont un, j'aurai des bâtons à prêter.

Bulletin d'inscription à envoyer rapidement places limitées !

Prénom : Nom : Tél :

Adresse e-mail :@.....

Pathologies :

- Tarifs adhérents au cours hebdomadaires : **58€**. Tarifs non adhérents : **65€**
- Carte Sortir, demandeurs d'emploi, étudiants : **40€ la journée**
- Demi-journée : **35€** pour toutes et tous.

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

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