



## Stage de Qi-gong

Méditation, Sophrologie, Longe-Côte

**Du jeudi 18 au dimanche 21 mai 2023**

**A la Villa Garenne, Bernerie- en- Retz, Pornic 44.**

**Stage animé par Christine SANS Sophrologue**  
**Brevet d'Etat Sports Santé**

*Qi-Gong, Tai-Chi-Chuan à Rennes, 30 années d'expérience.*

Ce stage est ouvert à toutes et tous sans prérequis. La Villa Garenne nous accueille dès le Mercredi 25 mai à 17h. Il est conseillé d'arriver le mercredi, sauf pour les personnes qui habitent sur place.

Début : Jeudi 18/05 à 9h30.

Fin du stage le dimanche 21 mai à 12h30.

Un magnifique Qi-gong « Le Yang Sheng Ba Shi ». Huit exercices pour nourrir la Vie. Nous étudierons les derniers mouvements. Ce Qi-gong se décline sur trois niveaux :

- Le niveau corporel libère les tensions dans les chaînes myo-fascias ou chaînes musculaires.
- Le niveau énergétique renforce et équilibre la circulation de l'énergie dans les huit merveilleux vaisseaux.
- Le niveau spirituel ouvre notre perception à la dimension lumineuse de la vie.

Autre pratique en après-midi : le Qi-gong du bâton de la Santé. Se munir d'un bâton, style manche à balais coupé entre 1 mètre et 1,10 de longueur selon votre taille. (Appelez moi pour que je puisse vous conseiller).

- Pratique sur la terrasse face à la mer, en salle, et sur la plage.
- Prévoir un coupe-vent, un chapeau, des lunettes de soleil, de quoi prendre des notes si vous le souhaitez. Venir avec un tapis, un coussin, un plaid, et votre bâton. Maillot de bain et combinaison pour le long-côte, (en option).

Horaires des séances : de 9h45 à 12h30. Reprise à 15h45 jusqu'à 18h15.

Méditation le matin de 7h30 à 8h15.

Horaires des repas : petit-déjeuner à 8h30. Déjeuner libre. Dîner vers 20h.

**Tarifs pour les cours, (3,5 jours).**

*Adhérents : 230€ Non adhérents : 245€ (Paiement en plusieurs fois possible).*

**Pour l'hébergement** : 4 nuits à 65€ (tarif 2022), qui seront à régler directement auprès de l'association de la Villa Garenne (Pensez à utiliser vos chèques vacances).

*Les repas du midi restent à votre charge. Pour les petits-déjeuners et les dîners compter environ 85€.*

*Prévoir repas partagé ou votre pique-nique le Mercredi soir.*

## Renseignements et inscriptions auprès de Christine SANS

Par mail [christine.sans@taoduceur.fr](mailto:christine.sans@taoduceur.fr) ou par tél **06 64 32 75 90** de 8h30 h à 20h30 en semaine et le samedi, dimanche de 11h à 17h.

- Renvoyez SVP votre bulletin d'inscription complété et accompagné de votre règlement à :

**Christine SANS 47, rue A. Guérin 35000 Rennes.**

Avec votre chèque ou les chèques à l'ordre de « Tao du Cœur », il est possible de régler également en espèces sur place.

- **Contact Villa Garenne** site : [www.villa-la-garenne.fr](http://www.villa-la-garenne.fr) Courriel : [villalagarenne@orange.fr](mailto:villalagarenne@orange.fr)

**Prochains stages : à St Jacut de la Mer, près de Dinard : du 29 juin au 03 juillet.**

*St Jacut du 21 au 25 août ; Arradon, Golfe du Morbihan un nouveau lieu « le Domaine de Kerat », magnifique, accès direct à la mer du 6 au 8 octobre 23. St Jacut du 26 octobre au 30 octobre.*

*Et Nouvel AN St Jacut ! Du 29 décembre au 01 janvier 24.*

*Toutes les infos : [www.taoduceur.fr](http://www.taoduceur.fr) à la rubrique « Stages »*

✂ -----

### Stage de bien-être Ascension à La Bernerie-en Retz, Pornic 2023

Je m'inscris Nom : ..... Prénom : .....

Adresse mail : ..... Tél : .....

J'habite, ville, département : ..... Pratique du Qi-gong : ..... Sophrologie : .....  
Méditation : .....

Autres pratiques : .....

#### 1)- Règlement du stage :

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

N'oubliez pas de me retourner la totalité du règlement du stage avec votre bulletin d'inscription.

Le ou les chèques seront encaissés après le stage.

**2)- Merci d'envoyer à part le chèque pour les dîners et petits déjeuners de : 85€ que je puisse faire les courses.**

**3)- Pour l'hébergement vous réglerez sur place (Voir tarif 2023).**