

# Stage de Qi-gong

Méditation, Sophrologie et bains de sons.

**Du jeudi 26 au dimanche 29 mai 2022**

**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, 25 années d'expérience.*



Ce stage est ouvert à toutes et tous sans prérequis. La Villa Garenne nous accueille dès le Mercredi 25 mai en journée ou en soirée.

Début : Jeudi 26/5 à 9h30.

Fin du stage le dimanche 29 mai à 12h.

Nous étudierons un des nombreux qi-gong que j'ai appris de Maître Liu Deming :

**« Les cinq paumes de la guérison » qui améliore notre santé et notre mental.**

Selon la cosmologie taoïste il y a cinq énergies fondamentales aussi appelées les « cinq éléments » dans l'univers, qui sont : Le métal, l'eau, le bois, le feu, la terre. Basée sur cette philosophie, la forme des 5 paumes de la guérison est exprimée par cinq mouvements simples. Harmonisation et équilibre par cette pratique qui va renforcer le système immunitaire ainsi que nos organes et nous apportez de la détente, de l'apaisement tout en augmentant notre vitalité et notre santé.

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.

- Pratique sur la terrasse face à la mer, en salle, et sur la plage.
- Prévoir un coupe-vent, chapeau, lunette de soleil, de quoi prendre des notes si vous le souhaitez. Venir avec un tapis, un coussin, un plaid, et votre bâton.

Horaires des séances : de 9h30 à 12h. Reprise à 16h30 jusqu'à 18h30.

Méditation le matin de 7h30 à 8h15.

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

## **Tarifs pour les cours.**

*Adhérents : 225€ Non adhérents : 255€ (Paiement en plusieurs fois possible).*

**Pour l'hébergement** : 4 nuits à 65€ 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 diners compter environ 130€.*

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

## Renseignements auprès de Christine SANS

Par mail [christine.sans@taoducoeur.fr](mailto:christine.sans@taoducoeur.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.

*Prochains stages à St Jacut de la Mer, près de Dinard : du 30 juin au 03 juillet,*

*et du 19 au 24 août 2022.*

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

✂ .....

## Stage de bien-être à La Bernerie-en Retz, Pornic 2022

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

Adresse mail : ..... Tél : .....

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

Autres pratiques : .....

### 1)- Règlement du stages :

- 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 diners et petits déjeuners de : 130€** que je puisse faire les courses.

3)- **Pour l'hébergement vous réglerez sur place.**