



Stage Qi-Gong, méditation « Les huit mouvements de la Santé »

Vacances de la Toussaint

Du jeudi 26 au Dimanche 29 octobre 23

Abbaye de St-Jacut-de-la-Mer, Gare SNCF St Malo

Réservez vite il ne reste que quelques places de disponibles !

Stage animé par **Christine SANS - Instructrice
diplômée de Ziran Qi-gong, Sophrologue**

Brevet d'État Sport-Santé 30 années d'expérience

Stage ouvert à toutes personnes qui pratiquent ou pas : le Qi-Gong, la méditation, le yoga, le tai-chi. Se connecter à soi dans un lieu magnifique et ressourçant. Développer son énergie interne : le T'chi ; découvrir et assouplir les fascias.

Début du stage : Jeudi 26 octobre à 9h30 autour d'un thé/ café pour l'ouverture du stage.

Fin du stage : Dimanche 29 octobre 12h.

Quatre jours de pratiques riches, intenses et profondes. Vous repartirez avec des « Tutos » pour refaire les mouvements en toute autonomie.

Ayant eu la chance de suivre l'enseignement de Maître Liu Deming, j'ai choisi pour ce stage :

Les huit mouvements du Ziran Qi-gong "Shaolin Bashe" reliés au principaux méridiens et des respirations profondes du Nei-yang-gong très peu enseignées qui approfondiront le travail énergétique par les fascias.

Les bienfaits de ces exercices :

- Au niveau corporel libère les tensions dans les chaînes des fascias et chaînes musculaires.
- Au niveau énergétique renforce et équilibre la circulation de l'énergie dans les huit merveilleux vaisseaux.
- Au niveau spirituel ouvre notre perception à la dimension lumineuse de la Vie, ainsi qu'à notre Être Profond, notre supplément d'Âme : *Le Ying, l'essence ; le T'chi le souffle ; le Shen l'esprit.*

Des exercices de Sophrologie viendront compléter ces pratiques : perception aux organes sensoriels, à la respiration, à l'ancrage, marche lente méditative des moines Zen « Kin-Hin » en pleine conscience.

Pour pratiquer le Qi-Gong du bâton de la santé : se munir d'un bâton, style manche à balai que vous aurez coupé entre 1 m et 1,10 m de longueur selon votre taille. (*J'aurai des bâtons, des tapis et des coussins pour les personnes qui viennent par le train.*)

- Pratique selon la météo : principalement dans la salle Abbatiale mais aussi dans le parc, le potager et sur la plage.
- Prévoir coupe-vent, eau, tapis, coussin, thermos, plaid et de quoi prendre des notes.
- **Horaires des séances** : de 9h30 à 12h et de 15h30 à 18h. Pauses prévues avec thé, tisane, café.
- **Méditation** à 7h45, durée environ 45 minutes, celle-ci a lieu avant le petit-déjeuner.
- **Horaires des repas** : petit-déjeuner entre 8h30 et 9h. Déjeuner à 12h30. Dîner à 19h30.

Tarifs pour les quatre jours de stage ainsi que la location de la salle hors hébergement :

Adhérents : 280€. Non-adhérents : 295€.

Certaines Mutuelles et Comité d'entreprise peuvent éventuellement rembourser votre stage, renseignez-vous.

Le tarif adhérent est réservé aux personnes qui participent aux séances hebdomadaires à l'année à Rennes.

Hébergement pension complète prévoir à peu près 75€/80€ par jour, chambre individuelle.

Inscription et renseignements auprès de Christine SANS

Par mail : christine.sans@taoducoeur.fr ou par tél : 06 64 32 75 90 www.taoducoeur.fr

Merci d'envoyer SVP le bulletin d'inscription ci-dessous complété et accompagné de votre règlement à :

Christine SANS 47, rue Alphonse-Guérin 35 000 Rennes.

Chèque(s) à l'ordre de l'association Tao du Cœur.

Réservation hébergement et repas indispensable par mail : groupes@abbaye-st-jacut.com

Prochains stages :

- ✓ **Du 24 au 26 novembre à St Jacut**, Sophrologie, Qi-gong santé, pathologies simples et chroniques.
- ✓ **Du 29 décembre au 01 janvier 2024 à St Jacut**, « Le passage » du Nouvel An, Qi-gong, Méditation, chants Mantra.

Autres dates et Fiches d'inscriptions sur le site www.taoducoeur.fr à la rubrique « Stages ».

✂ -----

Stage du jeudi 26 au Dimanche 29 octobre 2023

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél. :

J'habite (ville, département) :

Pratique : de Qi-Gong : Tai-chi : Méditation : Sophrologie : Yoga.....

1/ Règlement

Merci d'indiquer les jours de votre participation : du au Votre règlement s'élève à.....€.

Si paiement en plusieurs fois (possible jusqu'à 4 chèques) : Nombre de chèques : de.....€.

Merci de m'adresser la totalité du règlement du stage avec votre bulletin d'inscription.

2/ Pour l'hébergement et les repas, faites vos réservations directement auprès de l'Abbaye rapidement il ne reste pas bcq de chambres de disponibles : groupes@abbaye-st-jacut.com faites vite !

Hébergement de qualité : chambres individuelles équipées d'une salle de bain et de toilette. Accès direct à la mer. N'oubliez pas de préciser vos demandes en cas de régime alimentaire avant votre venu.

-
- Office de tourisme de Saint-Jacut : 0 825 95 01 22.
 - Hôtel du Vieux Moulin, à 100 m de l'Abbaye : 02 96 27 71 02.
 - Marché dans le vieux bourg le Vendredi.