

Stage de bien-être, se ressourcer

Qi Gong, Sophrologie, méditation, relaxation.

Du jeudi 30 juin au 03 juillet 2022

A l'Abbaye de St Jacut de la Mer près de Dinard



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

Enseignante de Qi-Gong et de Tai-Chi-Chuan à Rennes

Début du stage : le jeudi 30 juin à 10h. Accueil avec collation à 9h45. Fin du stage le dimanche 03 juillet à 17h.

Ce stage est ouvert à toutes et tous sans prérequis, (*pratique sur chaise possible*) est principalement axé sur le Qi-Gong (*En médecine chinoise : travail de l'énergie interne*) et la sophrologie, mais d'autres pratiques viendront en complément comme les bains sonores très relaxants et la pratique du Bâton de la santé.

Nous pratiquerons principalement le Ziran Qi-gong des « Cinq éléments » mais aussi le XING QI pour éveiller le « Qi » du corps énergétique que j'ai appris de Maître L. Deming en France et en Chine. Cette pratique douce et profonde génère un flux harmonieux entre le corps et l'esprit, et permet d'améliorer notre santé et une connexion à notre Être profond.

J'aborderai également la sophrologie pour vous donner des conseils et des astuces qui vont permettre de vous relaxer et de vous ressourcer dans votre quotidien, d'améliorer votre sommeil et de gérer mieux votre stress et vos émotions.

- *Pratique à l'extérieur, dans le parc, à la plage, ou sous un préau selon le temps.*
- *Prévoir un coupe-vent, une bouteille d'eau, de quoi prendre des notes si vous le souhaitez. Venir avec un tapis, un coussin, un plaid.*
- *Horaires des séances : de 9h30 à 12h reprise à 15h45 jusqu'à 18h15 (pauses prévues).*
- *Méditation guidée avant le petit-déjeuner à 7h45 durée de 45 minutes environ.*
- *Fin du stage le dimanche à 17h.*

Horaires des repas : petit-déjeuner entre 8h et 9h. Déjeuner à 12h15 et dîner à 19h30.

Tarifs pour les cours hors hébergement. (Règlement en plusieurs fois possible).

Adhérents : 265€ Non adhérents : 285€

A la journée : Adhérents : 65€ Non - adhérents : 75€

Le tarif adhérent est réservé aux pers. qui participent aux séances hebdomadaires à Rennes à l'année. Pour les personnes qui seraient déjà venue en stage en 2021 ou 2022 je vous propose le tarif adhérent.

Tarif réduit : demandeurs d'emploi, étudiants, petites retraites voir directement auprès de Christine Sans au : 06 64 32 75 90 Courriel : 35taoduceur@gmail.com

Inscriptions et renseignements auprès de Christine SANS

Par mail 35taoduceur@gmail.com ou par tél **06 64 32 75 90** Site : www.taoduceur.fr

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

Christine SANS 47, rue A. Guérin 35000 Rennes.

Les chèques à l'ordre de « Tao du Cœur », il est possible de régler en espèces sur place.

Pour réserver votre hébergement et vos repas, contactez rapidement l'Abbaye de St Jacut :

www.abbaye-st-jacut.com tél 02 96 27 71 19 Chèques vacances acceptés.

Prochains stages : Du 18 au 21 août, et du 25 au 28 août. Autres dates en septembre, octobre, Nouvel An, voir site www.taoduceur.fr à la rubrique « Stages ».

✂ -----

Stage de bien-être à St Jacut de la Mer du Jeudi 30 juin au 03 juillet 2022

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél :

J'habite, ville :

Je pratique :

1)- Règlement :

- Notez les jours de votre participation SVP : duau
- Votre règlement s'élève à :€ (contactez-moi si vous avez besoin d'aide pour votre règlement).
- Si paiement en plusieurs fois (jusqu'à 4 paiements) : Nombre de chèques de

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

2)- Pour l'hébergement et les repas, faites vos réservations auprès de l'Abbaye via leur site dès que possible, car les places sont limitées !

Hébergement de qualité : les chambres de l'Abbaye sont équipées chacune d'une salle de bain et de WC. L'accès à la mer est direct en passant par le parc. Les chèques vacances sont acceptés.

Les repas sont plutôt à base de poissons et de poulet sans vin les midis. N'oubliez pas de préciser vos demandes en cas de régime alimentaire.

www.abbaye-st-jacut.com

- Office de Tourisme de St Jacut de la Mer : 0 825 95 01 22
- Camping Municipal de St Jacut en bord de la mer, location de mobil-home et emplacement pour les tentes et camping-car : tél 02 96 27 70 33