



Passage symbolique du Nouvel An

Du vendr. 29 déc. au lundi 1^{er} janvier 2024

Qi-gong, sophro, méditation, chants

À l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer

Réservez vite votre place limitée !

Stage animé par Christine SANS, sophrologue

B.E. Sport-Santé labellisé Maison des Sports CHU Rennes.

30 -ème stage à l'Abbaye de St Jacut !

Début : vendredi 29 décembre à accueil à 9h30 autour d'un thé ou café.

Fin du stage : lundi 1^{er} janvier à 12h.

Ce stage sera le 30^e stage que j'anime dans ce lieu magnifique. Ouvert à tous-tes. L'Abbaye est une maison d'hôtes à vocation culturelle et spirituelle situé dans un cadre exceptionnel.

Pour avoir participé à de nombreuses reprises à des *Nouvel An autrement*, je vous recommande tout particulièrement ce stage qui au-delà de vous initier au **qi-gong d'éveil spirituel, Fa Shen Gong**, va vous inviter à lâcher ce qui doit l'être pour laisser place à tous vos potentiels pour 2024 !

L'étude du Nei-Yan-Gong : mouvements des fascias à base de respirations profondes pour éveiller le *t'chi (l'énergie)* ainsi qu'un nettoyage des Chakras (*méditation en mouvement Osho*) viendront compléter ce stage.

Autres pratiques : sophrologie, méditation, relaxation, bains sonores, éventail et qi-gong du bâton. Élaboration d'un mandala en extérieur. Pratique en salle mais aussi, en se couvrant bien, dans le parc de l'abbaye et sur la plage. *Chants mandras et diphonique en attente de confirmation.*

- *Cocooning : prévoir coupe-vent, bonnet et gants, plaid ou châte douillet.*
- *Venir avec de quoi prendre des notes, un tapis, un coussin, votre tasse personnelle. Pour les collations, quelque chose à partager (fruits, gâteaux, fruits secs, chocolats).*
- *Apporter un petit cadeau emballé qui représente, symbolise, pour vous l'« esprit de ce passage vers 2024 ».*
- *Apporter un objet que vous aimeriez déposer sur le petit autel du yin et du yang.*
- *Tenue souple. Prévoir SVP un pantalon noir ou blanc et un haut blanc pour le 31 décembre !*

Horaires des séances :

Méditation le matin de 7h45 à 8h20 avant le petit-déjeuner.

Pratiques : de 9h30 à 12h. Reprise à 15h30 jusqu'à 18h.

Pour le 31 décembre, bain de mer possible, pratique de 16h45 à 18h, puis de 21h à minuit suivi d'une coupe de champagne et d'une soirée dansante avec les vacanciers de l'Abbaye si vous le souhaitez.

Horaires des repas : petit-déjeuner à 8h30. Déjeuner à 12h30. Dîner à 19h30.

Tarifs pour les frais pédagogiques et la location de la salle hors hébergement et repas :

Adhérents : 280 € Non-adhérents : 295 €

Inscriptions et renseignements auprès de Christine SANS

Par mail : christine.sans@taoducoeur.fr ou par tél : **06 64 32 75 90** (de 9h à 20h30)

Merci d'envoyer SVP le bulletin d'inscription ci-dessous complété et accompagné de votre règlement, *paiement possible en plusieurs fois, jusqu'à 4 chèques* à :

Christine SANS 47, rue Alphonse-Guérin 35000 Rennes. **Chèques à l'ordre de Tao du Cœur.**

Pour votre hébergement et vos repas, contactez rapidement l'Abbaye de Saint-Jacut (très prisée en fin d'année pour les fêtes) en envoyant un mail : groupe@abbaye-st-jacut.com

Prochains stages :

Du 09 au 11 février 2024 à Saint-Jacut

Du 01 au 04 mars 24 à St Jacut.

Fiche d'inscription à venir sur le site taoducoeur.fr à la rubrique « Stages ».

✂ -----

Stage « Le Passage symbolique du Nouvel An », Saint-Jacut-de-la-Mer du 29 décembre au 1^{er} janvier 2024

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél. :

J'habite (ville, département) :

Pratique du Qi-gong : Sophrologie : Yoga :

Autres pratiques :

1/ Règlement

Notez vos jours de participation : du au

Votre règlement s'élève à : €

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

2/ Pour l'hébergement et les repas

Hébergement de qualité. Chambres individuelles équipées d'une salle de bain et de toilettes. L'accès à la mer est direct. N'oubliez pas de préciser vos demandes en cas de régime alimentaire avant votre venue. **Tarif de la pension complète : Environ 80€.**

Chèques-Vacances acceptés par l'Abbaye. Partenariat également avec la CAF selon votre quotient familial.

– 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