

Passage symbolique du Nouvel An

Du mercredi 28 déc. au dimanche 01 janvier 23

Qi-gong, sophro, méditation, chants Mantras

A l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer

Stage animé par Christine SANS, sophrologue

Brevet d'État Sport-Santé Qi-Gong et Tai-Chi-Chuan à Rennes

30 années d'expérience



Début : Mercredi 28 décembre. Accueil à 14h autour d'un thé café, début à 14h30.

Ce stage sera le 25 -ème stage que j'anime dans ce lieu magnifique !

Pour avoir participé à de nombreuses reprises à des *Nouvel Ans autrement*, je vous recommande tout particulièrement ce stage qui, au-delà de vous initier au **qi-gong d'éveil spirituel, Fa Shen Gong**, va nous inviter à lâcher ce qui doit l'être pour laisser place à tous nos potentiels et à nos rêves pour 2023 ! Un auto-test avant votre venue est vivement recommandé.

Au programme : Qi-gong, sophrologie, méditation et relaxation. Élaboration d'un mandala en extérieur, sous la conduite de Jean. Pratique du bâton de la santé. Marche Afghane.

Cercle de tambours. Chants Mantras accompagnés à la guitare avec Anne Cantin enseignante de yoga dans le Lot.

Ce stage est ouvert à tous et toutes sans prérequis et est principalement axé sur le qi-gong « Fa Shen gong » retour à notre nature originelle lumineuse : *travail de l'énergie interne, détente, respiration, souplesse articulaire, connexion à notre Être profond, chère à K.G. Dürckheim.*

Pratique dans la belle et grande salle Hollande face à la mer, mais aussi en se couvrant bien, à l'extérieur dans le parc de l'abbaye et sur la plage. Pratique du Bâton de la santé, prévoir un bâton de 1 mètre environ, découverte de l'éventail.

- *Cocooning* : prévoir coupe-vent, bonnet et gants, plaid ou châle 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 2023 ».*

- *Apporter un objet que vous aimeriez déposer sur le petit autel du yin et du yang.*

- *Tenue libre et souple* : prévoir SVP un pantalon noir et un haut blanc pour quelques photos.

Horaires des séances :

Méditation le matin de 7h45 à 8h30 avant le petit-déjeuner.

Pratiques de 9 h 30 à 12 h. Reprise à 15 h 30 jusqu'à 18 h. Pour le 31 décembre, pratique exceptionnelle de 21h30 à minuit...

Horaires des repas : petit-déjeuner à 8h30. Déjeuner à 12 h 15. Dîner à 19 h 15.

Tarifs pour les cours et location de la salle Hollande (hors hébergement et repas) :

Adhérents 320 € Non-adhérents 350 € Paiements en plusieurs fois possible.

À la journée : Adhérents 82 € Non-adhérents 88 €

Inscriptions et renseignements auprès de Christine SANS

par mail christine.sans@taoduceur.fr ou par tél. **06 64 32 75 90** (de 8h30 à 20h30)

www.taoduceur.fr

Merci d'envoyer le bulletin d'inscription ci-dessous, complété et accompagné de votre règlement (paiement possible en plusieurs fois, jusqu'à 6 chèques) à :

Christine SANS 47, rue Alphonse-Guérin 35000 Rennes.

Chèques à l'ordre de **Tao du Cœur**.

Il est possible également de régler en espèces sur place. Pas de carte bancaire.

Pour votre hébergement et vos repas, contactez rapidement l'Abbaye de Saint-Jacut directement sur le site www.abbaye-st-jacut.com en cliquant sur **Réserver maintenant** ou par téléphone au **02 96 27 71 19**.

*Prochains stages : Du 20 au 23 février 2023 à la Bernerie. Du 17 au 19 mars 23 à St Jacut.
Fiche d'inscription à venir sur le site : taoduceur.fr à la rubrique « Stages ».*

✂

Stage « Le Passage » Saint-Jacut-de-la-Mer du 28 décembre au 01 janvier 2023

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 5 paiements) : Nombre de chèques de €

[Merci de m'adresser la totalité du règlement du stage avec votre bulletin d'inscription.](#)

Le ou les chèques seront encaissés après le stage.

[Appelez-moi s'il vous manque des informations.](#)

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. (Tarif pension complète environ 75€).

Hébergement de qualité : les chambres de l'Abbaye sont équipées d'une salle de bains et viennent d'être refaites. L'accès à la mer est direct (50 m à pied). N'oubliez pas de préciser vos demandes en cas de régime alimentaire avant votre venue.

– 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 0