



Dimanches Bien-Etre : Qi-Gong, sophrologie, méditation, relaxation

Salle Lucien Rose, 13 squares L. Rose, Thabor, Rennes. De 10h à 13h et de 14h15 à 17h

Accueil convivial à 9h45 et 14h autour d'un thé, café. Ouvert à toutes et tous, débutants bienvenus !

Animés par Christine Sans, Sophrologue, Enseignante de Gi-Gong et de Tai-Chi

Le Dimanche 22 janvier 2023 : *Journée cocooning autour de l'élément eau : l'hiver (Reins, vessie).*

La douce énergie yin de l'hiver nous invite à nous ressourcer, à ralentir notre rythme pour mieux repartir au printemps. Nous aborderons un nouveau Gi-Gong des « Six Spirales ». Grâce à une succession de torsions et de relâchements. Il tonifie physiquement, augmente l'énergie vitale et permet de découvrir des sensations nouvelles à travers la libération des tissus profonds des fascias.

Le Dimanche 05 février : *Fêtons le Nouvel An chinois, année du Lièvre.*

Qi-Gong du printemps gouvernant le foie la vésicule biliaire. Détox avec un Gi-Gong contre les douleurs : Nous travaillerons les six exercices doux d'inspiration animalière : " le serpent argenté, l'aigle puissant déploie ses ailes, l'ours noir secoue ses lombes... ».

Du 17 au 19 Mars à St Jacut-de-la-Mer : *Qi-Gong des neuf Spirales (suite du 22/01) de Th. Alibert.*

Le dimanche 02 avril : *Qi-Gong des « Grandes oies sauvages, le Dayan Gong ». Première partie.*

Les mouvements et postures de ce Qi-Gong imitent les oies sauvages connues comme des oiseaux de longévité en Chine. L'effet général de sa pratique, améliore la circulation sanguine, l'énergie vitale, et stimule l'activité cérébrale.

Pour votre confort prévoir : *Un plaid, un tapis, un coussin, de quoi prendre des notes. Déjeuner sur place si vous le souhaitez. Prévoir votre pique-nique et vos couverts. Frigo et micro-ondes sur place. Salle très lumineuse, au calme en bordure du parc du Thabor. Pratique au parc selon la météo.*

Bulletin d'inscription à envoyer rapidement, places limitées, petit groupe de 7 personnes.

Dimanches : 22/01- 05/02 - 02/04. Entourez les dimanches choisis et profitez du tarif dégressif !

Prénom : Nom :

Adresse mail :

Je pratique le Gi-Gong :le Tai-Chi :la sophrologie :autres :

- Un atelier : adhérents 60€, non adhérents 65€, tarif réduit, demandeurs d'emploi 58€
- Deux ateliers : tarif à la journée 57€, non adhérents 62€, tarif réduit 55€
- Trois ateliers : tarif à la journée 54€, non adhérents 59€, tarif réduit 52€

Merci de retourner ce bulletin avec votre règlement. Chèque à l'ordre de Christine Sans au : 47, rue A. Guérin 3 Appt T 35 000 Rennes. Renseignements au 06 64 32 75 90.

Site : www.taoducoeur.fr Adresse mail : 35taoducoeur@gmail.com