



Dimanche 13 Octobre : Qi-Gong - Sophrologie - Relaxation

Samedi 12 Octobre : Self-défense - Bâton de la Santé

Ce week-end est affilié à l'opération Octobre Rose, l'association Tao du Cœur reversera 5€ par personne à la Ligue contre le cancer. Vous pourrez également participer à ce don si vous le souhaitez.

Dimanche : 13 square L. Rose, Rennes de 10h à 12h45 et de 14h à 16h45. Accueil à **9h45** autour d'un thé, café. Ouvert à toutes et tous, débutants.es bienvenus.es !

Samedi : Maison des associations, 6 cours des alliés, de 14h30 à 16h30, accueil à 14h15

Animé par **Christine Sans**, Sophrologue, Enseignante de Gi-Gong et de Tai-Chi, **diplômée Éducatrice Sportive Sports Santé**.

Le Samedi 12 octobre : Self-défense femmes et Qi-gong du Bâton de la Santé, (1m10)

Une nouveauté cette année, venez apprendre en vous amusant des réflexes de défense, séance réservée aux femmes. À suivre les gracieux mouvements du Q.G. du Bâton de la Santé, retour au calme intérieur, mouvements reliés aux méridiens et aux fascias pour se régénérer.

Le Dimanche 13 octobre : Saison de l'automne, du 08 août au 20 octobre, en énergétique chinoise la saison ou l'on bascule progressivement vers la douceur du YIN, l'élément Métal où nous faisons le tri avant l'hiver.

Nous étudierons le beau Qi-gong de Maître Liu : le « **Qi-gong de la Tranquillité** » que vous pourrez filmer en fin de journée pour le refaire chez vous en toute liberté, mouvements simples et accessibles à toutes et tous.

Pour votre confort le dimanche prévoir : un plaid, de quoi prendre des notes. Déjeuner possible prévoir votre pique-nique : frigo, micro-ondes, bouilloire sur place. Salle lumineuse au calme en bordure du parc du Thabor. Pour vous garer : rue de la Palestine, parking vélo à la bibliothèque, Bus C5 arrêt Saint-Vincent, ou Pont de Châteaudun.

Bulletin d'inscription à envoyer rapidement places limitées !

Prochains Week-end à Rennes : 23 et 24/11 ; 14 et 15/12 ; 18 et 19/01 ; 01 et 02/02 ; 8 et 9/03

Prénom : Nom : Tél :

Adresse mail : Ville : Pathologies :

Participera les : Samedi 12/10 et ou le dimanche 13/10. Votre total :

Tarif samedi après-midi : Adhérents 30€. Non-adhérents 35€

Tarifs adhérents journée du dimanche : **55€**. Tarifs non-adhérents : **65€**

Demi-journée dimanche adhérent : **35€**. Non-adhérents : **40€ (Carte d'adhésion 20€)**

Merci de retourner ce bulletin SVP accompagné de votre règlement.

Chèque à l'ordre de Tao du Cœur au : 3, Allée des Pâtisseries 35 510 Cesson-Sévigné

Inscription au : **06 64 32 75 9** christine.sans@taoducoeur www.taoducoeur.fr