

Dimanche découverte - Qi-Gong - Sophrologie - Méditation -

Salle Lucien Rose 13 squares L. Rose, Rennes. De 10h à 13h et de 14h à 16h30

Accueil à **9h45** autour d'un thé, café. Ouvert à toutes et tous, débutants.es bienvenus.es !

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

Diplômée Educatrice Sportive Sports Santé.

Le Dimanche 15 octobre 2023 :

Entrons dans l'automne en douceur en boostant les poumons et nos défenses immunitaires. Animaux de l'ours et de la grue, marches et autres exercices + Sophro.

Le Dimanche 19 novembre :

Stimulons notre rate notre estomac et le pancréas pour cette cinquième saison dite « l'intersaison » en Médecine Traditionnelle Chinoise. Ours et Tortue + Sophro.

Le dimanche 10 décembre :

La douce énergie Yin de l'hiver nous invite à nous ressourcer à ralentir notre rythme pour mieux repartir au printemps à travers la libération des tissus profonds : des fascias. Le cerf et la tortue + Sophro.

Pour votre confort prévoir : un plaid, un tapis ou grande serviette, un coussin pour votre tête et 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. Pratiques au parc selon la météo. Facilité pour vous garer rue de la Palestine, parking vélo bibliothèque et Bus C5 arrêt Saint-Vincent.

Prochains dimanches 2024 : 14/01 – 18/02 – 10/03 – 07/04 – 02/06 (St Jacut-de-la-Mer).

Bulletin d'inscription à envoyer rapidement places limitées

Dimanches : 15/10 ; 19/11 ; 10/12 - Entourez les dimanches choisis –

Prénom : Nom : Tél :

Adresse mail :

- Tarifs adhérents au cours hebdomadaires : **58€**. Tarifs non adhérents : **65€**

- Carte Sortir, demandeurs d'emploi : **45€**. Demi-journée : **35€**

Merci de retourner ce bulletin SVP accompagné de votre règlement.

Chèque à l'ordre de l'association Tao du Cœur au : 47, rue A. Guérin 35 000 Rennes.

Renseignements et pré-inscription au : **06 64 32 75 90**

Site www.taoducoeur.fr Adresse mail : christine.sans@taoducoeur.fr