



Stage de Qi-gong « Les grandes oies Sauvages » Qi-Gong du bâton de la santé

Du Samedi 15 au Mardi 18 avril 2023
Abbaye de St-Jacut-de-la-Mer, près de Dinard

Stage animé par Christine SANS,
Sophrologue,
Brevet d'État Sport-Santé
Qi-Gong et Tai-Chi-Chuan à Rennes

30 années d'expérience

Début du stage : Samedi 14h30. Accueil à 14h15. Salle de l'Abbatiale qui donne sur le puits.

Fin du stage : Mardi 18 avril à 16h45.

Pratique du Qi-Gong des « **Grandes oies Sauvages, le Dayan Gong** ». Très beau qi-gong qui imite les mouvements et les postures des oies sauvages connues comme des oiseaux de longévité en Chine. L'effet général de cette pratique améliore la vue, calme l'esprit, régule la circulation sanguine, l'énergie vitale et stimule l'activité cérébrale.

Pour pratiquer le Qi-Gong du bâton de la santé : se munir d'un bâton, style manche à balai que vous aurez coupé entre 1 m et 1,10 m de longueur selon votre taille. (*J'aurai des bâtons, des tapis et des coussins pour ceux qui viennent par le train*).

- Pratique dans la salle de l'Abbatiale, mais aussi, selon la météo, dans le parc et sur une petite plage.
- Prévoir coupe-vent, bouteille d'eau, tapis, coussin, plaid et de quoi prendre des notes si vous le souhaitez.
- **Horaires des séances** : de 9h30 à 12h et de 15h30 à 18h. Pause le matin et l'après-midi avec collation, thé, tisane, café.
- Méditation le matin de 7h45 à 8h20 avant le petit-déjeuner.
- Après le dîner : Tous les talents seront les bienvenus : contes, lectures à voix haute, musique...
- **Horaires des repas** : petit-déjeuner entre 8h20 et 9h. Déjeuner à 12h30. Dîner à 19h30.

Tarifs pour les trois jours et demi de stage et la location de la salle :

Adhérents 250€. Non-adhérents 270€.

A la journée : adhérents 75€. Non adhérents : 80€

Le tarif adhérent est réservé aux personnes qui participent aux séances hebdomadaires à l'année à Rennes.

Pour l'hébergement et les repas : 88€ par jour, pension complète pour deux nuits.

A partir de trois nuits : 80,50€. Règlement auprès de l'accueil de l'Abbaye, chèques-vacances acceptés.

Inscription et renseignements auprès de Christine SANS

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

Site : www.taoduceur.fr

Merci d'envoyer le bulletin d'inscription ci-dessous complété et accompagné de votre règlement à :

Christine SANS 47, rue Alphonse-Guérin 35 000 Rennes.

Chèque(s) à l'ordre de l'association Tao du Cœur.

Réservation indispensable pour votre hébergement et vos repas au plus vite à l'adresse mail : groupe@abbaye-st-jacut.com

Prochains stages :

- ✓ **Du 28 avril au 01 mai** à la Bernerie-en-Retz, la Villa Garenne, Pornic gare SnCF.
- ✓ **W.E de l'Ascension du 18 au 21 mai** à la Bernerie
- ✓ **Du 29 juin au 03 juillet** à St Jacut-de-la-Mer.

Autres dates et Fiches d'inscriptions sur le site www.taoduceur.fr à la rubrique « Stages ».



BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Qi-Gong, « Les grandes oies sauvages » du Samedi 15 au Mardi 18 avril 2023

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél. :

J'habite (ville, département) :

Pratique : de Qi-Gong : Tai-chi : Méditation : Sophrologie :

Autres

pratiques :

1/ Règlement

Merci d'indiquer les jours de votre participation : du au

Votre règlement s'élève à : €.

Si paiement en plusieurs fois (possible jusqu'à 4 chèques) : 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.

2/ Pour l'hébergement et les repas, faites vos réservations directement auprès de l'Abbaye rapidement car les chambres partent très vite ! groupe@abbaye-st-jacut.com

Hébergement de qualité : chambres individuelles équipées d'une salle de bain et de toilette. Accès direct à la mer. 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.

– Camping municipal de Saint-Jacut en bord de mer (mobil-home ou tente) : 02 96 27 70 33.

– Hôtel du Vieux Moulin, à 100 m de l'Abbaye : 02 96 27 71 02.