Stage de Qi-gong, Sophrologie
Méditation
Qi-Gong du bâton de la santé

Du lundi 28 aout au 01 sept. 23

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

25 années d'expérience, 29 -ème stage !

Début du stage : Lundi 28 août à 15h accueil à 14h45 terrasse à gauche au fond de la galerie pour un temps de présentation et de partage. Stage ouvert à toutes et tous, la résidence à l'Abbaye n'est pas obligatoire.

Fin du stage : Vendredi 01 septembre à 12h15. Quatre jours de pratiques riches et variées.
Vous repartirez avec 2/3 vidéos pour refaire les mouvements en toute autonomie.

Stage ouvert à toutes et tous, débutants bienvenus. Accueil en bienveillance, convivialité, adaptation des mouvements selon vos possibilités ou pathologies.

Un magnifique Qi-gong « Le Yang Sheng Ba Shi ». Huit exercices pour nourrir la Vie. Ce Qi-gong praticable pour les débutants également se décline sur trois niveaux :

- Le niveau corporel libère les tensions dans les chaînes des fascias et chaînes musculaires.

- Le niveau énergétique renforce et équilibre la circulation de l'énergie dans les huit merveilleux vaisseaux.

- Le niveau spirituel ouvre notre perception à la dimension lumineuse de la vie (Le Ying, le T'chi, le Schen).

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 les personnes qui viennent par le train).*

- Pratique dans le parc, le potager et sur les plages.
- Prévoir coupe-vent, eau, tapis, coussin, plaid et de quoi prendre des notes si vous le souhaitez.
- **Horaires des séances :** de 9h45 à 12h15 et de 15h45 à 18h15. Pause le matin et l'après-midi avec thé, tisane, café.
- Méditation le matin de 7h30 à 8h15 avant le petit-déjeuner.
- **Horaires des repas :** petit-déjeuner entre 8h15 et 9h. Déjeuner à 12h30. Dîner à 19h30.

Tarifs pour les quatre jours de stage :

Adhérents 265€. Non-adhérents 285€

A la journée : adhérents 70€. Non adhérents : 75€

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

Pour l'hébergement et les repas : 95€ par jour, pension complète avec chambre individuelle.

Inscription et renseignements auprès de Christine SANS

Par mail : christine.sans@taoducoeur.fr ou par tél : 06 64 32 75 90

Site : www.taoducoeur.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 par mail : groupes@abbaye-st-jacut.com

Prochains stages :

- ✓ ***Du 29 aout au 01 septembre*** *à St Jacut-de-la-Mer.*
- ✓ ***Du 06 au 08 octobre*** *à Arradon, Vannes, 56.*
- ✓ ***Du 26 au 30 octobre à St Jacut****, stage » confirmés », au moins 2/3 années de Qi-gong.*
- ✓ ***Du 29 décembre au 01 janvier 2024*** *à St Jacut, « Le passage » du Nouvel An.*

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

✂ -

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage de Qi-Gong du 29 juin au 03 juillet 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 3 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 ! **groupes@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.