



Stage de bien-être, se ressourcer

Ziran Qi-Gong, Sophrologie, Méditation

Du jeudi 27 au lundi 31 octobre 2022

À l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer, près de Dinard

Stage animé par Christine SANS, sophrologue
Brevet d'État Sports Santé

Qi-Gong et Tai-Chi-Chuan à Rennes, 30 années d'expérience

Début du stage : le jeudi 27 octobre à 14h30. Accueil avec collation à 14h.

Fin du stage : le lundi 31 octobre à 12h15.

Ce stage est ouvert à tous et toutes sans prérequis et est principalement axé sur le Qi-Gong. *Travail de l'énergie interne* (le t'chi) : détente, respiration, souplesse articulaires, connexion à notre Être Profond.

Quelques bases simples de la médecine chinoise vous seront expliquées. Préparation de l'entrée en hiver avec « Les Cinq Paumes de la Guérison » de Maître Liu Deming. Détente articulaire, respiration des fascias, dénouage des tensions.

« La douce lenteur et la fluidité des mouvements ouvrent la voie d'une connexion interne qui permet d'identifier les zones de tensions et d'utiliser le souffle pour nettoyer les chemins, ouvrir les méridiens et créer plus d'espace dans le corps et dans l'esprit. » Liu Deming (dont j'ai suivi la formation d'enseignants, et une retraite en Chine en 2016).

Découverte du Qi-Gong du bâton de la Santé et de l'éventail.

La sophrologie sera abordée pour vous donner des conseils et des astuces qui vous permettront de vous relaxer et de vous ressourcer dans votre quotidien (gestion du stress, des émotions, retrouver son sommeil).

- *Pratique en salle et à l'extérieur, dans le parc, à la plage. Salle de l'Abbatiale.*
- *Prévoir coupe-vent, bonnet et gants, de quoi prendre des notes. Venir avec un tapis, un coussin, un plaid, un bâton d'une longueur de 1 mètre, et votre tasse personnelle pour les collations.*
- *Prévoir un haut blanc et un pantalon noir pour quelques photos SVP.*
- *Votre bonne humeur et votre bienveillance.*

Horaires des séances : Méditation le matin à 7h45.

Pratiques du Qi-Gong et de la Sophrologie de 9h30 à 12h. Reprise à 15h30 jusqu'à 18h.

Horaires des repas : petit-déjeuner entre 8h30. Déjeuner à 12h15 et dîner à 19h15.

Tarifs pour les cours et la location de la salle (hors hébergement et repas) :

Tout le stage : Adhérents : 290 € Non-adhérents : 320 €

À la journée : Adhérents : 75 € Non-adhérents : 85 €

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

Inscriptions et renseignements auprès de Christine SANS

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

Renvoyez SVP votre bulletin d'inscription complété et accompagné de votre règlement à :

Christine SANS

47, rue Alphonse-Guérin 35000 Rennes.

Chèque à l'ordre de « Tao du Cœur ». Il est possible de régler également en espèces sur place.

Pour réserver votre hébergement et vos repas, contactez rapidement l'Abbaye de Saint-Jacut :

Site : www.abbaye-st-jacut.com tél : 02 96 27 71 19.

Prochains stages :

Du 18 au 20 novembre à Lancieux.

Du 28 décembre au 01 janvier 2023 : « Passage symbolique du Nouvel An » avec des pratiques de bien-être, méditation, Qi-Gong d'éveil spirituel, le « Fa Shen Gong ».

Fiche d'inscription sur le site : www.taoduceur.fr (à la rubrique, Stages)

✂ -----

Stage de bien-être à Saint-Jacut-de-la-Mer, du 27 au 31 octobre 2022

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél :

J'habite à Ville, département :

Pratique du Qi-gong : De la Sophrologie

Autres pratiques :

1) Règlement des cours et location de la salle :

– Notez les jours de votre participation : du au

– Votre règlement s'élève à : €

Si paiement en plusieurs fois (jusqu'à 4 paiements) : Nombre de chèques de€

N'oubliez pas de me retourner SVP la totalité du règlement du stage avec votre bulletin d'inscription.

Le ou les chèques seront encaissés après le stage. Appelez-moi s'il vous manque des informations.

2) Pour l'hébergement et les repas, faites vos réservations auprès de l'Abbaye via leur site dès que possible, car les places sont limitées. Pension complète : 75€ par jour.

Hébergement de qualité : les chambres de l'Abbaye sont équipées d'une salle de bain et viennent d'être refaites. L'accès à la mer est direct (50 m à pied). N'oubliez pas de préciser vos demandes en cas de régime alimentaire avant votre venue auprès de l'accueil.

www.abbaye-st-jacut.com

– Office de tourisme Saint-Jacut : 0 825 95 01 22.

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

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