



## Dimanches Bien-être : Qi-Gong, méditation, sophrologie, relaxation

Ces ateliers ont lieu à la salle L. Rose, 13 Square L. Rose. De 10h à 13h et de 14h15 à 17h.

Accueil dès 9h45 autour d'un thé, café.

**Animés par Christine SANS, Sophrologue, enseignante de qi-gong et de tai-chi**

**Le dimanche 16 octobre 2022** : Prendre soin de soi avant l'entrée en hiver ; méridien des poumons, gros intestin et rate. Marche des animaux : la grue et l'ours. « Qi-gong de la Tranquillité », Liu Deming.

**Le dimanche 06 novembre 2022** : L'hiver l'énergie yin de l'eau, les reins, la vessie. Marche des animaux : le cerf, et l'ours.

« Qi-gong yanguinisant des moines Shaolin » pour renforcer la moelle osseuse. Mouvements doux avec des contractions et des relâchements guidés par notre respiration.

**Le dimanche 04 décembre 2022** : L'hiver l'énergie yin de l'eau, les reins, la vessie. Marche des animaux : le cerf, le dragon.

« Qi-Gong pour nourrir la Vie ». Renforcer son énergie vitale au cœur de l'hiver.

*Prévoir : un plaid, cousin, un tapis ou grande serviette, de quoi prendre des notes. Possibilité de déjeuner sur place, prévoir son pique-nique.*

---

**Bulletin d'inscription à envoyer dès que possible, places limitées à 12 personnes.**

Je m'inscris au dimanche, entouré les dimanches choisis : 16 / 10 ; 6 / 11 ; 4 / 12

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse mail : .....

Je pratique le Qi-gong : ..... La sophrologie : ..... La méditation : .....

Autres pratiques : .....

- Un atelier : adhérents 50€ non adhérents 55€ Tarif réduit 42€
- Deux ateliers : adhérents 45€ non adhérents 50€ Tarif réduit 38€
- Trois ateliers : adhérents 40€ non adhérents 45€ Tarif réduit 35€

*Merci de retourner ce bulletin d'inscription SVP avec votre règlement à l'ordre de Christine SANS Au 47 rue A. Guérin 35 000 Rennes. Tél 06 64 32 75 90*

[christine.sans@taoducoeur.fr](mailto:christine.sans@taoducoeur.fr)

Site : [www.taoducoeur.fr](http://www.taoducoeur.fr)