

ASSOCIATION RENNAISE TAO DU CŒUR

SAISON 2023-2024

Qi Gong - Tai-Chi Sophrologie - Méditation

**Nouveauté cette année :
Sophrologie séance collective
Qi-Gong Santé-pathologies**

ESSAI ET INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE !



**Cours animés par Christine Sans : Sophrologue Diplômée d'Etat
Educatrice sportive labélisée « Sports sur Ordonnance » 30 années d'expérience.
Possibilité de remboursement auprès de votre mutuelle ou comité d'entreprise.
*Pratique en salle, parc du Thabor, stages bord de mer***

SANTÉ - RESSOURCEMENT - VITALITÉ

Exercices accessibles à tous quel que soit votre âge.

Ambiance conviviale, groupes de 15 personnes environ.

Reprise des cours à partir du lundi 18 septembre jusqu'au 12 juin 2024

COURS HEBDOMADAIRES

(hors vacances scolaires)

QI GONG

LUNDI :

15h15-16h15 Salle Associative, 13 Sq Lucien Rose - **Thabor***

Inscription à l'année 295€ - Tarif réduit 265€ - Carte sortir environ 130€

MERCREDI :

18h00-19h00 Salle Associative, 13 Sq Lucien Rose - **Thabor***

Inscription à l'année 295€ - Tarif réduit 265€ - Carte sortir environ 130€

TAI - CHI - CHUAN

(Échauffement Qi Gong)

MERCREDI :

19h00-20h00 Salle Associative, 13 Sq Lucien Rose - **Thabor***

Inscription à l'année 295€ - Tarif réduit 265€ - Carte sortir environ 130€

QI GONG SANTÉ

(Pathologies simples et chroniques, pratique assise)

MARDI :

14h15-15h15 Maison des associations, 6 Cour des Alliés

Séance référencée maison des sports CHU Rennes

Inscription à l'année 295€ - Tarif réduit 265€ - Carte sortir environ 130€

SOPHROLOGIE

(Séance collective)

MARDI :

15h30-16h30 Maison des associations, 6 Cour des Alliés

Inscription à l'année 255€ - Tarif réduit 225€ - Carte sortir environ 100€

Séance du 26 septembre au 16 avril 2024

ATELIER BIEN-ÊTRE

les dimanches 15 / 10 - 19 / 11 - 03 / 12
autres dates en 2024 sur le site

STAGES BIEN-ETRE BORD DE MER
consultez le site à la rubrique stages

www.taoducoeur.fr

christine.sans@taoducoeur.fr

Renseignements et inscriptions 06 64 32 75 90