



Stage de Ziran Qi-gong

Méditation, et bains sonores

Du vendredi 30 sept au 02 octobre 2022

Demeure privée magnifique face à la mer

A la « Villa Garenne », Bernerie-en-Retz (44)

Stage animé par Christine SANS Sophrologue
Brevet d'Etat Sports Santé

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

Ce stage est ouvert à toutes et tous sans prérequis. La Villa Garenne nous accueille dès le Jeudi 29 septembre dans l'après-midi.

Début : Vendredi 30 septembre à 9h15 autour d'un café d'accueil.

Fin du stage le dimanche 02 octobre à 16h45. Possibilité de ne participer que pour le week-end.

Nous étudierons un nouveau Qi-gong que j'ai appris cet été en complément avec le Qi-Gong pour nourrir la Vie, (la vie en soi, sa santé) *de Maître Lui Deming*.

Mouvements simples, parfois symbolique : comprendre que le (*t'chi l'énergie*) circule par les fascias.

Autres pratiques : le qi-gong du bâton de la Santé. Se munir d'un bâton, style manche à balais coupé entre 1 mètre et 1,10 de longueur selon votre taille. Marche Afghane basée sur la respiration.

- Pratique sur la terrasse face à la mer, sur la plage et en salle en cas d'intempéries.
- Prévoir un coupe-vent, chapeau, lunette de soleil, de quoi prendre des notes si vous le souhaitez. Venir avec un tapis, un coussin, un plaid, et votre bâton.
- Horaires des séances : de 9h30 à 12h15. Reprise à 15h30 jusqu'à 18h. (*Pauses incluses*).

Méditation le matin de 7h40 à 8h20.

- Horaires des repas : petit-déjeuner à 8h30. Déjeuner libre. Dîner vers 19h45.

Tarifs pour les cours.

Adhérents : 195€ Non adhérents : 210€

A la journée Tarif adhérent : 67€ Non adhérents : 72€

Pour l'hébergement Nuitée à : 65€ (*Pensez à utiliser vos chèques vacances auprès de la Villa Garenne*).

Les repas du midi restent à votre charge. Pour les petits-déjeuners et les deux diners (vendredi et samedi fruit de mer) + vin, comptez environ 55€.

Prévoir repas partagé ou votre pique-nique si vous arrivez le jeudi soir.

Renseignements et inscriptions auprès de Christine SANS

Par mail christine.sans@taoduceur.fr ou par tél **06 64 32 75 90** de 8h30 h à 20h30 en semaine et le samedi de 10h à 17h.

- Pour confirmer votre inscription : renvoyez SVP rapidement votre bulletin d'inscription complété et accompagné de votre règlement à : Christine SANS 47, rue A. Guérin 35000 Rennes.

Avec votre chèque ou les chèques à l'ordre de « Tao du Cœur », il est possible de régler également en espèces sur place. Les quatre premiers inscrits auront une chambre avec vue sur la mer !

- **Contact Villa Garenne** site : www.villa-la-garenne.fr Courriel : villalagarenne@orange.fr

- *Prochain stage à St Jacut de la Mer, près de Dinard : du 28 au 31 octobre ;*

- *Du 18 au 20 novembre à Lancieux, nouveau lieu superbe « la Ferme du Golf », mélange de tradition et d'art contemporain.*

A nouveau à St Jacut du : 28 décembre au 01 janvier 2023, venez vivre un « Nouvel An Autrement » pour notre 25-ème stage à St Jacut !

Toutes les infos sur notre site : www.taoduceur.fr à la rubrique « Stages ».



Stage de bien-être à La Bernerie-en Retz, (près de Pornic) 2022

Je m'inscris Nom : Prénom :

Adresse mail :

Tél :

J'habite, ville, département :

Pratique du Qi-gong : Sophrologie : Méditation : Yoga :

Autres pratiques :

1)- Règlement du stage pour les cours :

- Votre règlement s'élève à :€
- Si paiement en plusieurs fois (jusqu'à 3 paiements maximum) :

Nombre de chèques de€

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

Le ou les chèques seront encaissés après le stage.

2)- Pour l'hébergement, les dîners et petits-déjeuners vous réglerez sur place. (Prévoir chèque ou espèces, pas de CB).