



# Qi Gong, Sophrologie, Méditation, Tai-Chi-Chuan

Ouvert à tous

Du 15 au 17 février 2020

A l'Abbaye de St Jacut de la Mer près de Dinard

**Stage Animé par Christine SANS,  
Sophrologue,**

**Brevet d'Etat Sports Santé, agréé par vos mutuelles :**

**« Sports sur ordonnance ». Enseignante de Qi-Gong et de Tai-Chi-Chuan à Rennes depuis 18 années. Instructrice de Ziran Qi-Gong, formée par Ingrid Malenfant, Maître Liu Deming, et J.J. Galinier, retraité en Chine depuis 2016.**

Début du stage le samedi 15/02 à 10h Venir dès **9h45: accueil café**. Fin du stage le lundi à 17h. Il est possible de venir pour un, deux ou trois jours. Hébergement de qualité.

Accès direct à la mer par le parc à 30m.

Ce stage est ouvert à tous sans prérequis. Bienvenue aux pratiquants du Pilates, yoga, gym, des arts-martiaux ainsi qu'aux danseurs, chanteurs, et toute personne de 14 à 107 ans, Pratique sur chaise possible.

**« J'adapterai le programme et les horaires de ces trois jours avec vous selon vos envies. Les exercices seront simples, à votre portée, basés sur la respiration et les gestes doux, avec de nombreuses explications, tant sur la médecine chinoise, que sur le principe du yin et du yang, sur l'anatomie et les fascias.**

**J'aborderai la sophrologie et la méditation pour vous donner des conseils et des astuces vous permettant de vous relaxer et vous ressourcer dans votre quotidien, au long de vos journées ou au moment du coucher, et mettrai toute mon expertise dans le domaine du bien-être à votre disposition pour mieux répondre aux attentes que vous exprimerez à votre arrivée ».**

**Tarifs dégressifs pour les cours et les locations de salles (hors hébergement) selon la durée de votre stage :**

- 1 jour- Adhérents: 55€- Non adhérents: 60€
- 2 jours-Adhérents:50€X2-Non adhérents:55€X2
- 3 jours-Adhérents:48€X3-Non adhérents:50€X3.

**Places limitées à 15 personnes.** Si ce stage vous intéresse, merci de vous y inscrire rapidement. Nous sommes engagés auprès de l'Abbaye quant à la réservation des salles et chambres. Si **Au 26/01** nous avons moins de 8 inscriptions, le stage sera annulé..

### Inscriptions et renseignements auprès de Christine SANS

Par mail [35taoducoeur@gmail.com](mailto:35taoducoeur@gmail.com) ou par tél : **06 64 32 75 90**

Je suis joignable : du lundi au vendredi de 9h à 20h30.

Les samedis et dimanches : de 10h à 12h30 et de 15h à 19h30.

*N'hésitez à me joindre, même pendant les vacances scolaires, je répondrai à toutes vos questions avec plaisir, vous ne me dérangerez pas !*

Merci de renvoyer votre bulletin d'inscription ci-dessous, accompagné de vos acomptes pour les cours, l'hébergement ou les repas : à l'ordre **de l'association TAO DU CŒUR** à l'adresse :

Christine SANS 47, rue Alphonse Guérin 35000 Rennes. Tél : 06 64 32 75 90

Autres stages et ateliers ponctuels: voir notre site **www.taoducoeur.fr**

✂ -----

## Stage bien-être St Jacut de la Mer - du 15 au 17 février 2020 -

Je m'inscris à ce stage Nom : ..... Prénom : .....

Adresse mail : ..... Tél : .....

### 1)- Frais pédagogiques + salles, préciser le nombre de jours : .....

(Voir ci-dessus les tarifs) : adhérents tarifs.....X..... par le nombre de jours, non adhérents tarifs .....X.....par le nombre de jours. Avance SVP de 30 € pour les cours et location de la salle, non encaissée.

### 2)- Participation hébergement pension complète :

Chambre partagée (2 lits individuels) nombre de nuits : .....X60€ la nuitée, total : .....

Chambre individuelle nombre de nuits :.....X68€ la nuitée.....total :.....

Chambre couple, (grand lit) nombre de nuits : .....X60€ la nuitée par personne total....

### 3)- Si pas de nuitée mais repas du midi, préciser le nombre de déjeuners le midi : .....

En cas d'annulation de votre part après le 08 février, votre avance ne sera pas remboursée (sauf en cas de force majeure.)