



Dimanche 15 décembre 2024 - Qi-Gong Sophrologie - Relaxation -

Salle Lucien Rose, 13 square Lucien Rose à Rennes
de 10h à 12h45 et de 14h à 16h30

Accueil à 9h45 autour d'un thé, café. Ouvert à toutes et tous, débutants.es
bienvenus.es !

Animé par **Christine Sans**, Sophrologue, Enseignante de Qi-Gong et de Tai-chi

Diplômée Éducatrice Sportive Sports Santé.

Un dimanche cocooning pour se ressourcer avant les Fêtes !

La douce énergie Yin de l'hiver nous invite à nous ressourcer à ralentir notre rythme pour mieux repartir au printemps à travers la libération des tissus profonds : les fascias.

Les mouvements simples et profonds du Qi-Gong « Fa Schen gong », 1^{ère} partie, nous éveillerons à notre être Profond, notre supplément d'Âme. Nous verrons la 2^{ème} partie le dimanche 19 janvier ou le dimanche 02 février 2025 (*date à confirmer*). La totalité de ce Qi-gong sera étudié lors du stage du Nouvel An à St Jacut-de-la-Mer.

Pratique du bâton de la Santé et aussi un peu de sophrologie pour nous aider à gérer le stress avant la période de fêtes.

Pour votre confort prévoir :

Un plaid, un coussin pour votre tête et de quoi prendre des notes si vous le souhaitez.

Pour le déjeuner, prévoir votre pique-nique : frigo, micro-ondes, bouilloire sur place. Salle lumineuse au calme en bordure du parc du Thabor. Pensez à prendre votre bâton SVP pour les personnes qui en ont un, j'aurai des bâtons à prêter.

Facilité pour vous garer rue de la Palestine puis traverser le parc par la Roseaie, la salle sera à gauche avant l'escalier. Parking vélo devant la salle, Bus C5 arrêt Saint-Vincent.

Prochains dimanches 2025 à Rennes : (19/01 ou le 2/02 selon salle disponible) – 2/03 – 8/6 à St Jacut-de-la-Mer.

Bulletin d'inscription à envoyer rapidement places limitées !

Prénom : Nom : Tél :

Adresse mail :

- Tarifs adhérents aux cours hebdomadaires : **58€**. Tarifs non-adhérents : **65€**
- Carte Sortir, demandeurs d'emploi, étudiants : **40€ la journée**
- Demi-journée : **35€** pour toutes et tous.

Merci de retourner ce bulletin SVP accompagné de votre règlement qui sera encaissé après la journée. Possibilité de régler par virement bancaire si vous le préférez.

Chèque à l'ordre de Christine SANS 3, Allée des Pâtisseries 35 510 Cesson-Sévigné

Renseignements et pré-inscription au : **06 64 32 75 90**

Site www.taoducoeur.fr Adresse mail : christine.sans@taoducoeur.fr