



## Dimanche 02 Mars 2025- Qi-Gong - Sophrologie - Relaxation -

Salle « La Cabane » 12 rte Parcs Quercies à Cesson. Métro ligne B, arrêt Visilva

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 Gi-Gong et de Tai-Chi

**Diplômée Éducatrice Sportive Sports Santé.**

### Un dimanche cocooning, Printemps Chinois, « Serpent de Bois ».

La douce énergie du Yang nous invite à sortir de notre cocon d'hiver pour mieux repartir au printemps à travers la libération des tissus profonds : les fascias.

Les mouvements simples et spiralés du « **Qi-Gong des 1008 Spirales** », nous éveillerons à notre être Profond. Qi-gong que j'ai eu la chance d'étudier avec Maître Liu Deming lors de mon voyage d'étude en Chine en 2016. Débutants.es bienvenus.es.

Pratique du bâton de la Santé de la sophrologie et relaxation « bains sonores » en fin de journée.

Pour votre confort prévoir :

Un plaid, un petit coussin pour votre tête, un tapis et de quoi prendre des notes si vous le souhaitez. Merci d'apporter petites surprises à partager pour les collations !

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

*Venez en métro, vélo et en voiture nombreuses places pour se garer parking gratuit.*

Prochains dimanches 2025 à Rennes : 13/04 salle L. Rose, Thabor et le 8/6 à St Jacut-de-la-Mer (A confirmer).

---

### Bulletin d'inscription à envoyer rapidement places limitées !

Prénom : ..... Nom : ..... Tél : .....

Adresse mail : .....

- Tarifs adhérents au cours hebdomadaires : **58€**. Tarifs non adhérents : **65€**
  - Carte Sortir, demandeurs d'emploi, étudiants : **40€ la journée**
    - Demi-journée : **35€** pour toutes et tous.
- Supplément pour la location de la salle entre 5€ et 10€ selon le nombre de personnes.

Merci de retourner ce bulletin SVP accompagné de votre règlement SVP.

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](http://www.taoducoeur.fr) Adresse mail : [christine.sans@taoducoeur.fr](mailto:christine.sans@taoducoeur.fr)