

Passage symbolique du Nouvel An

Du Sam 28 décembre au Merc 01 janvier 2025



Qi-gong, sophro, méditation, Mantras

À l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer

Réservez vite il ne reste que quelques chambres de disponibles

Stage animé par Christine SANS, sophrologue

B.E. Sport-Santé labellisé Maison des Sports CHU Rennes

« Vivre un moment unique dans la joie et le partage » !

Début : Samedi 14h. Accueil autour d'un thé ou café à partir de 13h30. Fin du stage le mercredi 01 janvier à 12h30.

Ce stage sera mon 36ème stage à St Jacut et (le 4ème stage Passage du Nouvel An) que j'aurai le plaisir d'animer dans ce lieu magnifique. Stage ouvert à tous-tes, pas de prérequis en qi-gong. Esprit de partage, convivialité et de bienveillance.

Pour avoir participé à de nombreuses reprises à des *Nouvel An autrement*, je vous recommande tout particulièrement ce stage qui, au-delà de vous initier au **qi-gong d'éveil spirituel**, « **Fa Shen Gong** » va vous inviter à lâcher ce qui doit l'être pour laisser place à tous vos potentiels et à vos rêves pour 2025, une certaine connexion à notre Être Profond, notre Âme ou encore notre chemin de Vie. Bien sûr il sera question des « Fascias » sujet que j'ai approfondi grâce à la pratique régulière avec Maître Lui Deming et Ingrid Malenfant.

Autres pratiques : sophrologie, méditation, relaxation bains sonores et qi-gong- bâton.

Élaboration d'un mandala en extérieur avec Jean. **Cercle de Tambours** autour du mandala, tradition Ojibway, Brésil. Pratique en salle mais aussi, en se couvrant bien dans le parc, le potager et sur la petite plage.

- *Cocooning : coupe-vent, bonnet, gants, plaid ou châle douillet, thermos, bouillote.*

- *Venir avec de quoi prendre des notes. Votre tasse personnelle.*

Pour les collations, quelque chose à partager (fruits, gâteaux, fruits secs, chocolats).

- *Apporter un petit cadeau emballé qui représente, symbolise, pour vous l'« esprit de ce passage vers 2025 ».*

- *Apporter un objet que vous aimeriez déposer sur le petit autel du yin et du yang.*

- *Tenue souple. Prévoir SVP pour la soirée du 31 décembre un pantalon blanc ou noir et un haut blanc.*

Horaires des séances :

Méditation guidée le matin à 7h55 avant le petit-déjeuner, durée environ 30 minutes.

Pratique du Qi-Gong : de 9h30 à 12h. Reprise à 15h30 jusqu'à 17h45.

Pour le 31 décembre, matinée de pratique, bain selon la marée, pratique le soir de 21h à minuit suivi d'une coupe de champagne et d'une soirée dansante avec les vacanciers de l'Abbaye.

Horaires des repas : petit-déjeuner après la méditation, 8h30. Déjeuner à 12h20. Dîner à 19h20. (*Horaires que j'ai négocié pour notre groupe*).

Tarifs pour les quatre jours de pratiques, hors location de la salle et hors hébergement et repas : Adhérents aux cours à l'année à Rennes : 275€. Non-adhérents : 285 €

Inscriptions et renseignements auprès de Christine SANS

Par mail : christine.sans@taoduceur.fr ou par tél : **06 64 32 75 90** (de 8h30 à 20h30)

Merci d'envoyer SVP le bulletin d'inscription ci-dessous complété et accompagné de vos règlements : Un chèque de 42€ pour la location de la salle à l'ordre de TAO DU CCEUR.

Et deux chèques à l'ordre de Christine SANS. Un chèque sera encaissé à votre inscription et la deuxième mi-décembre. Si vous préférez régler par virement bancaire précisez le moi.

- **Chèques à l'ordre de Christine SANS : 3, Allée des Pâtisseries 35510 Cesson-Sévigné.**

Pour votre hébergement et vos repas, contactez l'Abbaye de Saint-Jacut très prisée en fin d'année pour les fêtes en envoyant rapidement un mail à : groupes@abbaye-st-jacut.com

Prochains stages 2025 à St Jacut : Du 15 au 19 février ; du 18 au 21 avril ; du 28 juin au 01 juillet ; du 18 juillet au 22 août.

A la Bernerie- en- Retz 44, Villa privée au bord de l'océan : WE de l'Ascension du 28/5 au 01/6

Fiche d'inscription à venir sur le site : taoduceur.fr à la rubrique « Stages ».

✂ -----

Stage « Le Passage du Nouvel An Autrement » Saint-Jacut-de-la-Mer Du samedi 28 décembre au mercredi 01 janvier 2025

Je m'inscris : Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél. :

Ville, dépt : *Je peux prendre quelqu'un en gare de St Malo le 28/12 : Oui, Non.*

Pratique du Qi-gong : Sophrologie : Yoga :

Autres pratiques :

2/ Pour l'hébergement et les repas :

Hébergement de qualité. Chambres individuelles équipées d'une salle de bain et de toilette. L'accès à la mer est direct. N'oubliez pas de préciser vos demandes en cas de régime alimentaire avant votre venue. Tarif de la pension complète, basse saison : **74€** environ à vérifier auprès de l'Abbaye avec deux suppléments pour les repas du 31/12 et du 01/01.

Chèques vacances acceptés par l'Abbaye, partenariat également avec la CAF selon votre quotient familial.

- « Plan B » : Hôtel du Vieux Moulin à 100 m de l'Abbaye : 02 96 27 71 02
- Chambres d'hôtes contactez l'office de tourisme de Saint-Jacut et de Dinan : 0 825 95 01 22