



## Dimanche 02 février 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 !

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 « Fa Schen gong », nous éveillerons à notre être Profond, notre supplément d'Âme. Nous verrons la 2<sup>ème</sup> partie. Vous pouvez participer à cet atelier même si vous n'avez pas fait la première partie, débutants.es bienvenus.es.

Pratique du bâton de la Santé, de la sophrologie et relaxation « bains sonores ».

Pour votre confort prévoir :

Un plaid, un coussin, 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. 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 : 2/03 – 13/04 et le 8/6 à St Jacut-de-la-Mer.

---

### 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 12€ selon le nombre de personnes.

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