



Stage de la Toussaint

Du 31 Octobre au 03 Novembre 2024

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

Fêtons nos Ancêtres et la Vie joyeusement !

Début : le jeudi 31 octobre à 10h. Accueil autour d'un thé ou café à partir de 9h40. Fin du stage le 03 novembre à 12h30.

Stage ouvert à tous-tes, pas de prérequis en qi-gong. Esprit de partage, convivialité et de bienveillance.

Je vous recommande tout particulièrement ce stage qui au-delà de vous initier au **qi-gong d'éveil spirituel**, « **Fa Shen Gong** » mouvements spiralés très « dansants » va vous inviter à lâcher ce qui doit l'être pour laisser place à tous vos potentiels, une certaine connexion à notre Être Profond, notre Âme. J'ai choisi ce qi-gong pour ce « passage de la Toussaint » où nous fêterons nos Ancêtres et la Vie joyeusement dans un lieu reposant et ressourçant. Nous étudierons la moitié de ce Qi-gong, la totalité sera notre pratique lors du stage du Nouvel An.

Bien sûr il sera question des « Fascias » sujet que j'approfondi grâce à la pratique régulière avec Maître Lui Deming et Ingrid Malenfant.

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

Cercle de Tambour 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.*

Pour les collations, votre mug, quelque chose à partager spécialités de votre région ou : (fruits, gâteaux, fruits secs, chocolats).

• *Tenue souple. Prévoir SVP pour la soirée du 31/11 et la journée du 01 novembre 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.

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 3,5 jours de pratiques, hors location de la salle et hors hébergement et repas :

Adhérents aux cours à l'année à Rennes : 235€. Non-adhérents : 255 €

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 52€ pour la location de la salle à l'ordre de TAO DU CŒUR.

Et deux chèques à l'ordre de Christine SANS. Un chèque sera encaissé à votre inscription et la deuxième mi-octobre. 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 rapidement l'Abbaye de Saint-Jacut très prisée pendant les vacances scolaires en envoyant rapidement un mail à :

groupes@abbaye-st-jacut.com

Prochains stages : « Passage du Nouvel An » du 28 décembre au 01 janvier puis : 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 « La Villa Garenne » : WE de l'Ascension du 28/5 au 01/6.

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

✂ -----

Stage de la Toussaint à Saint-Jacut-de-la-Mer

Du jeudi 31 octobre au dimanche 03 novembre 2024

Je m'inscris : Nom : Prénom :

Adresse mail : Tél. :

Ville, dépt : *Je peux prendre quelqu'un en gare de St Malo le jeudi 30 octobre.: 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, les nuitées des 30/10 et 31/10 : 90€ puis les 01 et 02 novembre : 74€ tarif Basse saison. Pour les personnes qui viennent de loin si vous souhaitez éviter la nuitée du 30/11 vous pouvez commencer le stage le 31 octobre à 15h30.

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'O.T. de Saint-Jacut et de Dinan : 0 825 95 01 22