

## A la source ...

La Médecine Traditionnelle Chinoise est une sagesse millénaire qui englobe plusieurs méthodes thérapeutiques dont le Tchi Gong. L'idéogramme « Tchi » c'est le souffle énergétique.

« Le Souffle » est le mouvement de l'ÂME et « l'énergie » l'essence de toutes vie animée.

« Gong » veut dire « maîtrise de soi ».

C'est une maîtrise que nous acquérons à travers une forme de développement intérieur par des prises de conscience de plus en plus profondes sur nous même et le monde qui nous entoure.

La pratique du Tchi Gong est une forme de méditation de pleine conscience qui suit les rythmes du ciel et de la terre (saisons, climat..)

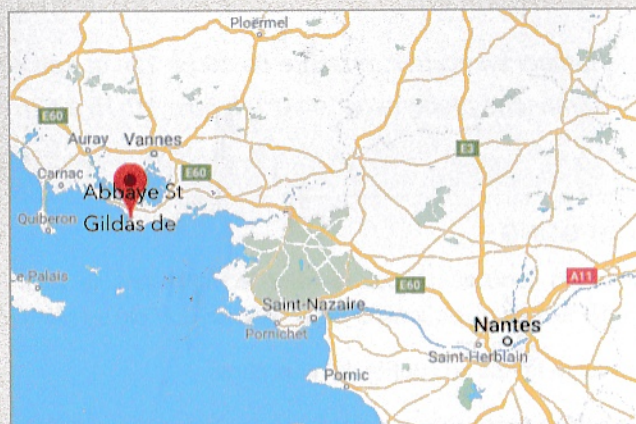
De tout temps, sur tous les continents, chanter des sons relie les êtres et les règnes en traduisant leur coeur en voie directe. Seul en forêt à chanter sa joie de vivre, au bord de la tombe, dans le chœur des pleureuses, avec des copains au stade...

Chanter fait du bien, fait plaisir, contient, console, exulte...

Chanter est une chance, avant même d'être un art de soi.



## ST GILDAS DE RHUYS (56)



Situé dans la presqu'île de Rhuys, proche de Sarzeau, entre l'océan Atlantique et le Golfe du Morbihan.

L'abbaye est située entre terre et mer.

Sur la place de l'église, lieu de marché.

Son grand parc boisé d'espèces variées, nous offre son intimité et sa quiétude pour les pratiques en extérieur.

Le lieu du stage est entouré d'espaces verts. Lors des pauses, vous pourrez vous promener sur les falaises du Grand Mont (vues remarquables sur la mer), vous baigner dans les criques ou sur la grande plage de sable blanc du Grand Mont.

Savourer des levés et couchés de soleil sur la mer.

Abbaye de Rhuys place Mgr Ropert  
56730 St Gildas de Rhuys

### CONTACT

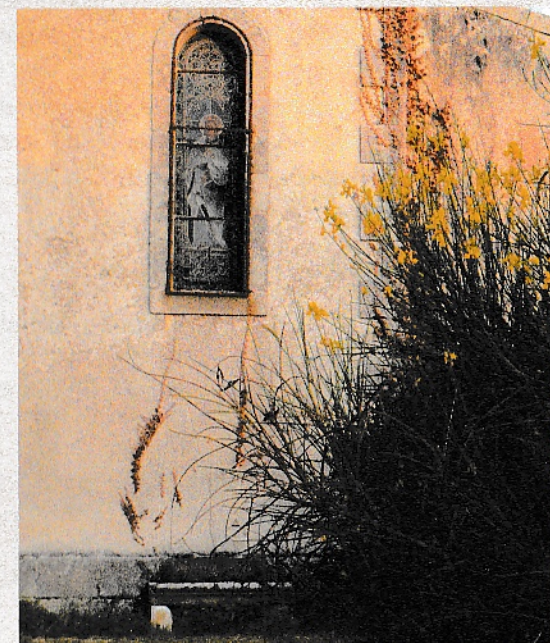
Nathalie Morabin 06 37 80 77 05

<http://www.tercielac.fr>

Marie-Béatrice Lamouche 02 56 04 80 41

[sonvoixchant@sfr.fr](mailto:sonvoixchant@sfr.fr)

## TCHI GONG TECHNIQUE VOCALE ABBAYE ST GILDAS



Libérer grâce au Tchi Gong et  
à la Technique Vocale  
le souffle de vie

des perturbations quotidiennes.

Enraciner dans le présent

notre corps physique, notre psychisme

« Ce qui permet l'accès à la beauté »





Nathalie et Marie-Béatrice proposeront différentes techniques de Tchi Gong et de Chant afin de mieux vivre en conscience les capacités de notre être : gérer notre mental, laisser vivre nos émotions et assouplir notre corps dans le respect de son anatomie. Pour retourner le bien-être en soi.

Educatrice Sportive  
Diplômée d'Etat, 1988, Creps de Voiron, (Isère)

Diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise 2004

Depuis une trentaine d'années elle guide des groupes dans la pratique des techniques corporelles douces, dès 18 mois, jusqu'à la maison de retraite (sur chaise), dans le Finistère sud.

Professeur de chant  
Diplômée C.N.R. de Lille  
(médaille or chant lyrique)

Depuis 30 ans, elle enseigne la technique vocale et l'étude des répertoires en individuel : cours solo et ateliers.

En Finistère depuis 2017 à Quimper.

## à ST GILDAS de RHUYS (56)

Du samedi 6 avril à 10h au dimanche 7 avril à 17h30 2019\*

Pratique en alternance des deux disciplines

Samedi 9h accueil, pratique de 10h à 12h et 14h à 16h, puis de 16h45 à 18h45. Méditation 20h30 à 21h30

Dimanche pratique de 10h à 11h puis 11h15 à 12h15 et 14h à 15h30 puis 16h à 17h30. Bilan 17h30 à 18h

\* (d'autres dates seront programmées)

### TCHI GONG :

Exercices taoïstes : pour réveiller le Tchi dans la corps, pour calmer le mental, pour aider la purification du Foie au printemps.

Laisser le temps au souffle de nous étirer.

Renâître, ouvrir les yeux sur la beauté... Soins. Sons. Méditation.  
En extérieur dès que possible.

Voir site <http://www.tercielac.fr>



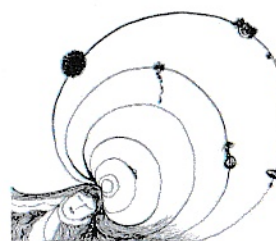
DAO

### TECHNIQUE VOCALE

C'est un ensemble d'exercices. De posture : place naturelle du corps dans l'espace. De respiration plus complète qu'au quotidien.

On se prépare ainsi à chanter des sons. Alors les exercices de voix accompagnés au clavier deviennent un voyage bien-être à Votre Tempo. Travail individuel et écoute bienveillante du groupe.

[sonvoixchant@sfr.fr](mailto:sonvoixchant@sfr.fr)



### ABBAYE DE ST GILDAS DE RHUYS

\* Hébergement et nourriture (à régler avant le 22 mars à l'abbaye)

1 journée en pension complète + 1 repas midi.

Coût de 93€ à 99€ selon le confort de la chambre.

\* Frais Pédagogiques du stage.

110€ dont 55€ d'arrhes à l'inscription jusqu'au 15 mars ;

200€ pour 2 personnes dont 100€ d'arrhes à l'inscription jusqu'au 15 mars ;

120€ dont 60€ d'arrhes après le 15 mars.



Jardin de l'Abbaye St Gildas