

Isabelle et Nathalie proposeront différentes approches de Chant et de Tchi Gong afin d'épanouir les capacités de notre être : calmer notre mental, assouplir notre corps dans le respect de son anatomie, accueillir nos émotions, contacter notre intériorité.



Enseignante en éveil musical.  
Fondatrice des ateliers « De vive voix »  
Chant Spontané et Médiation en 2001 en région Rennaise.  
Membre de l'école occidentale de Méditation

Pratique le Yoga, la Danse Intuitive, les Cercles de Tambours.

Educatrice Sportive  
Diplômée d'Etat, Creps de Voiron, (Isère)  
Diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise

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.

#### NOUS CONTACTER (en premier)

Isabelle Judeaux

Nathalie Morabin

06 15 84 08 01

06 37 80 77 05

## Du samedi 19 octobre à 10h au dimanche 20 octobre à 17h30 2019

Pratique en alternance des deux disciplines - Groupe de 12 personnes

*Samedi 9h30 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. Echange 17h30 à 18h*

à suivre samedi 15 à 10h et dimanche 16 février à 17h30 2020

#### CHANT DU COEUR

Accompagnés du tambour,  
détente et relâchement des tensions.

Chant et vibration de sons choisis pour leurs effets apaisants et régénérants : voyelles et mantra OM.

Respiration en pleine présence pour affiner l'écoute et se ressourcer avec le silence.

Chant du coeur avec les chants spontanés individuels et collectifs qui invitent à l'expression authentique de qui nous sommes .

Sans recherche de performance, cette pratique ne demande aucun pré-requis

Nous chanterons aussi dans la chapelle du lieu

Voir site <http://asso-vivresavoix.fr>



#### TCHI GONG

Exercices taoïstes pour tonifier  
le « Poumon » Maître des Souffles »

Ecouter le souffle dans la conscience du corps,  
du geste calme le mental et nourrit l'Ame.

Laisser le temps au souffle de nous habiter  
de nos profondeurs jusqu'à notre peau.

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

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

#### FRAIS PÉDAGOGIQUES

110€ dont 55€ d'arrhes à l'inscription jusqu'au 23 septembre ;  
200€ pour 2 personnes dont 100€ d'arrhes à l'inscription

jusqu'au 23 septembre ;

120€ dont 60€ d'arrhes après le 23 septembre.

#### ABBAYE DE ST GILDAS DE RHUYS

Hébergement et nourriture \*

1 journée en pension complète + 1 repas midi.  
Coût de 93€ à 99€ selon le confort de la chambre.

\* à régler avant le 5 octobre à l'abbaye



Cloître de l'Abbaye St Gildas

Abbaye de Rhuy, place Mgr Ropert - B-P-7  
56730 St Gildas de Rhuy

CONTACTER L'ABBAYE (en second)

02 97 45 23 10

abbayeresa@gmail.com