

A la source ...

Sagesse millénaire,  
la Médecine Traditionnelle Chinoise  
utilise plusieurs clés thérapeutiques dont  
le Tchi Gong. L'idéogramme « Tchi »  
c'est le souffle énergétique.  
« Le Souffle » est le mouvement de l'âme,  
« l'énergie » l'essence de toute vie animée.  
« Gong » veut dire « écoute de soi ».

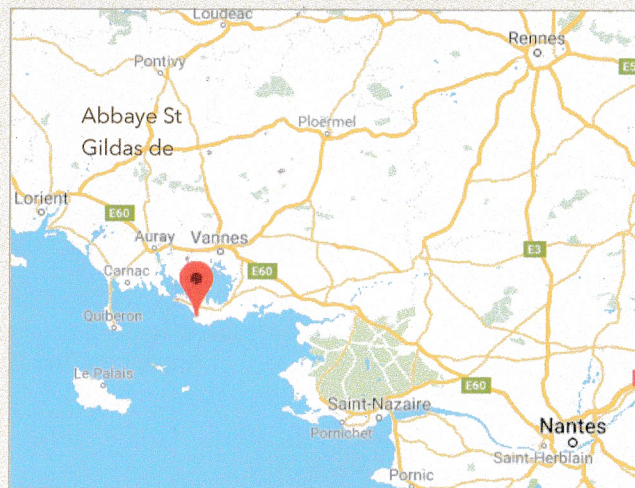
C'est une écoute que nous acquérons  
à travers une forme de développement  
intérieur par des prises de conscience  
de plus en plus profondes sur nous même  
et le monde qui nous entoure.

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..)



21&25 OCTOBRE 2019

## ST GILDAS DE RHUYS (56)



Situé dans la presqu'île de Rhuys, proche de  
Sarzeau,

L'abbaye est située entre terre et mer.  
La place de l'église est le lieu du marché.

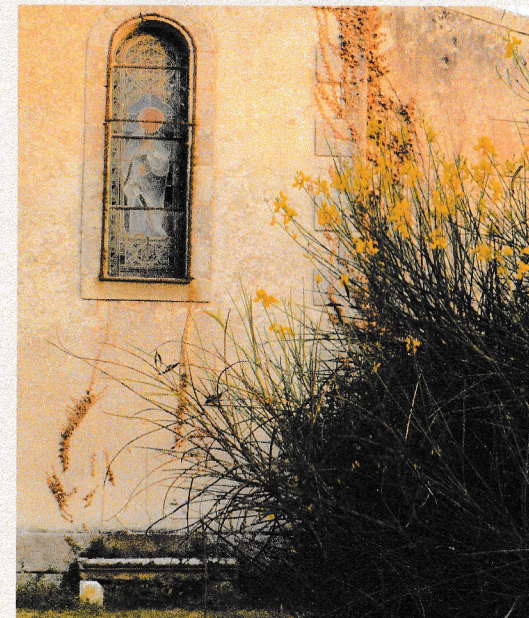
Son grand parc boisé d'espèces variées, nous  
offre son intimité et sa quiétude pour les  
pratiques en extérieur.

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.



21&25 OCTOBRE 2019

## ANATOMIE & TCHI GONG ABBAYE de RHUYS



Relier la conscience du squelette et le Tchi Gong.  
Libérer le souffle de vie  
des perturbations quotidiennes.  
Enraciner notre être dans la globalité.  
« Savourer la beauté du présent »

