

Détendre le corps, apaiser  
le mental, faire le plein d'énergie !

**Des clefs pour mettre en oeuvre  
toutes les ressources qui sont en vous !**

**Le qi gong** (*prononcer tchi kong*) est plus  
qu'une gymnastique douce dont il a l'apparence.  
Exécuté en pleine conscience, concentration et  
intention affinées, c'est véritablement un art  
énergétique qui permet d'harmoniser le corps,  
l'esprit et le souffle.

**La sophrologie** ou «science de l'harmonie de la  
conscience», conjugue la détente du corps et  
l'éveil des ressources personnelles.  
Les exercices libèrent des ruminations mentales  
et aident à mieux choisir ses pensées.

**La méditation**, par un cheminement silencieux,  
permet, pas à pas, de donner place à un esprit  
plus ouvert, apaisé offrant un espace de sérénité.

Une dose de **yoga du rire**, pour redécouvrir les  
vertus du rire du corps, essaiera la joie au long  
du stage et sera source de bien-être.

**A travers ces pratiques,  
ce stage propose d'enrichir  
vos aptitudes à l'apaisement  
ouvrant ainsi des voies favorables  
vers un accomplissement personnel.**

**Autant de ressources  
à savourer avec félicité !**

## Prendre le temps !

Ce stage propose de s'arrêter, de prendre le temps pour  
mieux se retrouver ! Il ne s'agit pas d'apprendre un  
enchaînement de plus mais de déguster ce que l'on  
connaît peut-être déjà.

Au cours de cette halte ressourçante auto-massages de  
santé, mouvements de qi gong, exercices de sophrologie  
alterneront avec des moments de méditation.

Au coeur d'un environnement propice à l'intériorisation  
mais aussi à la contemplation, nous déroulerons nos pas  
au long des sentiers de la presqu'île et partagerons la  
joie d'être et d'être ensemble tout simplement.



### Horaires à retenir

**Accueil le mercredi 13 Mai à partir de 16h - dîner le  
soir à 19h.**

**A titre indicatif, nous nous retrouverons chaque  
matin à 9h45, pour un démarrage en douceur à 10h  
et nous reprendrons l'après-midi à 15h.**

### Les horaires pour la restauration :

**petits déjeuners : 8h15 /9h15 ;  
déjeuners : 12h30  
dîners : 19h.**

## Une halte ressourçante à l'Abbaye de Rhuys



**Presqu'île Saint Gildas de Rhuys  
Morbihan - environs de Vannes  
Bretagne**

Envie d'un moment d'apaisement  
pour régénérer corps et être

**Qi gong,  
Sophrologie  
Méditation...**

dans un lieu de quiétude ourlé  
par la mer

---

### **Stage**

*Du jeudi 14 Mai  
au Dimanche 17 mai 2020  
(arrivée le 13 au soir)*

*ou*

**Stage à la carte  
de 2 à 4 jours**

---

*Version actualisée février 2020*

## Halte ressourçante qi gong, sophrologie, méditation

Formule au choix :

**Stage complet du  
jeudi 14 Mai au dimanche 17 Mai**

arrivée le 13 Mai apm  
départ le 17 Mai apm

**ou, option liberté,  
vous choisissez la formule**

-> **3 jours : le WE plus le vendredi**

-> **simplement le week end**

---

*Lieu du stage  
Abbaye de Rhuis*

---

**Comment se rendre à Saint Gildas de Rhuis ?**

*en voiture : 450km (5H) depuis Paris*

*en train : Paris Vannes (+/-2h50)+ bus (1h) pour  
Saint Gildas.*

**Visitez sur le net :**

*<http://www.abbaye-de-rhuys.fr>*

*Pour la pratique des séances, prévoir vêtements  
confortables, chaussettes, tapis de sol, zafu ou  
coussin de méditation, paréo ou couverture type  
polaire légère pour les moments de relaxation.*

## Une pause pour ressourcer corps, coeur et âme

**S'exercer à l'art du qi gong** et découvrir ou  
expérimenter d'autres techniques telles la  
relaxation, la sophrologie et la méditation.

**Libérer les tensions physiques**, grâce à une  
plus grande conscience du corps et de ses  
messages.

**Favoriser la tranquillité du mental** grâce à la  
vigilance et la persévérance pour une meilleure  
connaissance de son propre esprit.

**En prenant le temps**, en adoptant un rythme  
respectueux de soi, en favorisant l'attention  
au moment présent, vous dégusterez le plai-  
sir d'être en harmonie corps-coeur-esprit.

**Renforcer la stabilité du corps**, développer la  
force intérieure, favoriser l'apaisement,  
mieux contrôler le mental, tels peuvent être  
les chemins que vous choisirez d'expérimen-  
ter, en distillant, à souhaits, des « éclats » de  
rire et des étincelles de Joie !

*Le stage est animé par Nicole Dormeau  
-enseignante de qi gong, sophrologue-  
relaxologue, animatrice de yoga du rire et  
de méditation- qui propose des stages,  
séances et cours dans ces domaines depuis  
plus de 20 ans.*

*Le coût du stage*

*Forfait : 200 euros quelle que soit  
la durée du stage.*

*S'ajoute le coût de la pension complète :  
hébergement et repas (+ frais inscription,  
ménage, taxe de séjour)*

*Soit le coût total du stage 13 /17 Mai par  
personne*

*-> en chambre seule : 460 euros*

*-> en chambre à deux : 445 euros*

*Les chambres -de 1 ou 2 petit(s) lits selon le  
choix - disposent d'une douche et de toilettes.  
Les draps et le linge de toilette sont fournis.*

---

*Sur place vous disposerez à votre gré,  
d'une cafétéria, d'espaces de détente,  
d'une bibliothèque, d'une librairie, de lieux  
de prières, de salles de TV, d'une boutique  
de produits monastiques, d'une buanderie.*

*La pratique est prévue en salle en rez de jardin  
mais autant qu'il sera possible, nous profiterons,  
au grand air, de cet environnement exceptionnel.*