

## Organisation du stage :

Du dimanche 14 avril à 17h au samedi 20 avril 2024 après le déjeuner (13h15)

7h35 à 8h30

Assise silencieuse, do-in, pranayama,

8h30

Petit déjeuner.

9h55 à 12h05

Qi-Gong → → →

12h15 à 13h15

Déjeuner.

13h30 à 16h30

Temps libre.

16h30 à 18h45

Yoga, relaxation, assise silencieuse.

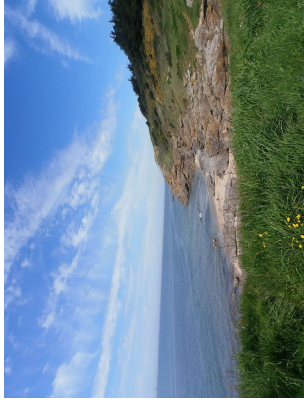
19h00

Dîner.

Prévoir des chaussures de sport  
pour la pratique dehors et un  
tapis de yoga



## STAGES DE PRINTEMPS A SAINT GILDAS DE RHUYS EN BRETAGNE



Du dimanche 14 avril au samedi 20 avril 2024

# Yoga Qi Gong Do In

RELAXATION

ASSISE SILENCIEUSE

Animé par Christine LAZENNEC-MOUREY

Renseignements et inscriptions : 06 19 51 62 52

[christine.mourey@free.fr](mailto:christine.mourey@free.fr)

<http://robert.mourey.free.fr>

**Il est plus intelligent d'allumer une toute petite lampe  
que de te plaindre de l'obscurité.**

**LAO TSEU**



## Enseignant :

Christine MOUREY, diplômée de l'École Normale de Yoga.  
 Enseigne le yoga depuis 1982. A donné des cours de yoga à l'école de 1989 à 1996.  
 Formée au Do-In et au Qi-Gong par Jean ROFIDAL depuis 1992, diplômée de l'Institut Européen de Qi-Gong (Dr Yves Régné), est titulaire du Diplôme Fédéral délivré par la F.E.Q.G.D.A.E. et la F.F.E.P.M.M.  
 A suivi la formation de Soprologique-Réflexologie à l'Institut Supérieur de Psychologie et de l'Institut de Médecine Énergétique (Réflexologie), Pratique avec différents professeurs et maîtres de Qi-Gong afin d'approfondir ses connaissances.  
 Fondatrice du Centre Yoga Do-In Qi Gong (<https://cycling.fr>) elle y a enseigné plus de trente ans.

## Lieu :

L'abbaye de Saint Gildas de Rhuy, à 35km de VANNES.  
 Place Moneigneur ROPERT, 56730, ST GILDAS DE RHYUS (Parking disponible)  
 Fondée au 6ème siècle par Saint Gildas, cette ancienne abbaye bénédictine est occupée depuis 1824 par la communauté des Sœurs de la Charité de Saint Louis.  
 Elle est située dans un cadre paisible, un écran de verdure, à 200 mètres de la mer avec un accès direct par un petit sentier symphonique qui mène à de petites criques où la baignade est possible et à la grande plage un peu plus loin; à côté de l'église, sur une place charmante à proximité des commerces du centre-ville. Un petit marché local s'y tient régulièrement.  
 Les sites touristiques ne manquent pas aux alentours (Sarzeau, Château de Suscinio, Port Grouesty, chemin côtier, le Golfe du Morbihan, etc.)

**Accès par le train :** Départ de Paris vers 12h et 13h. Pour les trains arrivant entre 15h00 et 15h30, un minibus de l'abbaye sera stationné à côté de la gare (en sortant à droite vers le parking) et vous emmènera pour environ 9 euros jusqu'à l'abbaye. **(réservation par téléphone obligatoire au 02 97 45 23 10)**  
 Si vous venez par le car depuis la gare routière de Vannes (en face de la gare SNGC), prendre le car ligne KICCO n°24. A Saint Gildas, descendre à l'arrêt de la pharmacie et il reste environ 800m à pied.  
 Possibilité d'utiliser le taxi depuis Vannes (35 km)  
 Penser également au covoiturage : nous le dire le plus tôt possible afin de partager les frais.  
 Possibilité de parking dans le verger.

## Hébergement :

ABBAYE DE SAINT GILDAS DE RHYUS (accessible à partir de 16h)  
 En chambres confortables pour une ou deux personnes comprenant douche et WC.  
 Les draps et serviettes de toilette sont fournis, ainsi qu'un sèche-cheveux.  
 Le prix comprend : pension complète, taxe de séjour, location de la salle, café à midi, compléments BIO et ménage en fin de séjour.

**Boissons en supplément :** Possibilité d'acheter vin, cidre, etc...  
 Prévoir vos infusions et tisanes (ou mugs) pour la journée (Christine aura une bouilloire). Un espace est réservé pour savourer une boisson chaude accompagnée de petits gâteaux.  
 Cuisine familiale. Il n'est pas possible d'apporter de la nourriture extérieure dans la salle à manger.  
 Quelques aliments bio sont en vente dans la boutique de l'Abbaye (céréales, miel...)
   
 Téléphone de l'abbaye : 02 97 45 23 10  
 Portable Christine : 06 19 51 62 52  
 Adresse Christine : Appartement A23, 31 av du Pdt Franklin Roosevelt, 56000, VANNES

## Participation au stage de printemps du dimanche 14 au samedi 20 avril 2024.

Pour 6 nuits : ( 9 jours de pratique et mercredi après-midi libre)

Les cours : 365€ (inchangé), Grande salle de 135 m<sup>2</sup>

L'hébergement (\*) : en chambre double = 507€ par personne (84,50€ par jour).  
 en chambre individuelle = 545€ par personne (90,80€ par jour).

Verser un acompte de 170€ par personne à l'ordre de Christine MOUREY et 220€ par personne à l'ordre de « Abbaye de Rhuy » lors de l'inscription afin de réserver le plus tôt possible et en tous cas avant le 1er février 2024. Le site est très demandé.

## Merci de ne pas oublier de joindre le bulletin d'inscription à votre envoi.

En cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage, l'acompte ne pourra pas être remboursé. Aucun remboursement si annulation moins de 8 jours avant le stage.

Versement du solde : le 1er mars 2024 au plus tard, soit :

solde Mourey = 195€ par personne

et solde Abbaye : en chambre double = 287€ par personne

en chambre individuelle = 325€ par personne  
 (encaissé pendant le stage)

(\*) : Ce prix comprend l'hébergement en pension complète, la location de la salle, la taxe de séjour, les frais d'inscription et les suppléments BIO aux repas (gomasio, tamari, pain complet, huile vierge, galettes de riz) et le ménage en fin de séjour.

## Bulletin d'inscription au stage à St Gildas

Printemps 2024 (du 14 au 20 avril)

à renvoyer à Christine LAZENNEC MOUREY, 31 av du Pdt Franklin Roosevelt, 56000, Vannes.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone fixe: \_\_\_\_\_ Téléphone portable: \_\_\_\_\_ Nombre d'années de pratique : \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_ (écrire lisiblement SVP)

**Rappel :** les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée des bulletins.

Nombre de pratiquants : \_\_\_\_\_ Chambre double : \_\_\_\_\_ Chambre individuelle (selon disponibilité): \_\_\_\_\_

### Règlement en deux fois :

Je joins à mon bulletin d'inscription un chèque d'acompte de 220 € à l'ordre de « Abbaye de Rhuus » par personne et un chèque d'acompte de 170 € à l'ordre de « Christine MOUREY » par personne.  
Le solde (voir documentation) sera versé le 1er mars 2024 au plus tard.

OU

### Règlement comptant :

Je joins à mon bulletin d'inscription un chèque de 365 € à l'ordre de « Christine MOUREY » par personne et un chèque de 507 € si chambre double ou 545 € si chambre individuelle à l'ordre de « Abbaye de Rhuus » par personne.

J'ai bien pris connaissance des renseignements et des conditions d'annulation et règlement du solde.

Date et signature :

(Rayez les mentions inutiles)

## Bulletin d'inscription au stage à St Gildas

Printemps 2024 (du 14 au 20 avril)

à renvoyer à Christine LAZENNEC MOUREY, 31 av du Pdt Franklin Roosevelt, 56000, Vannes.

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone fixe: \_\_\_\_\_ Téléphone portable: \_\_\_\_\_ Nombre d'années de pratique : \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_ (écrire lisiblement SVP)

**Rappel :** les inscriptions sont prises dans l'ordre d'arrivée des bulletins.

Nombre de pratiquants : \_\_\_\_\_ Chambre double : \_\_\_\_\_ Chambre individuelle (selon disponibilité): \_\_\_\_\_

### Règlement en deux fois :

Je joins à mon bulletin d'inscription un chèque d'acompte de 220 € à l'ordre de « Abbaye de Rhuus » par personne et un chèque d'acompte de 170 € à l'ordre de « Christine MOUREY » par personne.  
Le solde (voir documentation) sera versé le 1er mars 2024 au plus tard.

OU

### Règlement comptant :

Je joins à mon bulletin d'inscription un chèque de 365 € à l'ordre de « Christine MOUREY » par personne et un chèque de 507 € si chambre double ou 545 € si chambre individuelle à l'ordre de « Abbaye de Rhuus » par personne.

J'ai bien pris connaissance des renseignements et des conditions d'annulation et règlement du solde.

Date et signature :

(Rayez les mentions inutiles)