

Organisation du stage :

Du dimanche 23 avril à 17h au samedi 29 avril 2023 après le déjeuner (13h30)
Du mardi 4 juillet à 17h au mardi 11 juillet 2023 à 12h. (Pas de déjeuner mais possibilité de déjeuner ensemble à l'extérieur pour ceux qui le souhaitent)

7h35 à 8h30

Assise silencieuse, do-in, pranayama,

8h30

Petit déjeuner.

10h00 à 12h15

Qi-Gong → → →

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

12h30 à 13h30

Déjeuner.

13h30 à 16h30

Temps libre.

16h30 à 18h45

Yoga, relaxation, assise silencieuse.

19h00

Dîner.



STAGES DE PRINTEMPS ET ETE A SAINT GILDAS DE RHUYS EN BRETAGNE



Du dimanche 23 avril au samedi 29 avril 2023
Du mardi 4 juillet au mardi 11 juillet 2023

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

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

LAO TSEU

CORPS CONSCIENT PRESENT

Enseignant :

Christine MOUREY, diplômée de l'Ecole 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 Réquena), 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 Sophrologue-Relaxologue à l'Institut Supérieur de Psychologie et de l'Institut de Médecine Energétique (Réflexologue). Pratique avec différents professeurs et maîtres de Qi-Gong afin d'approfondir ses connaissances.

Fondatrice du Centre Yoga Do-In Qi Gong (<https://cydiqg.fr>) elle y a enseigné plus de trente ans.

Lieu :

L'abbaye de Saint Gildas de Rhuy, à 35km de VANNES.

Place Monseigneur ROPERT, 56730, St GILDAS DE RHUYS (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 écrin de verdure, à 200 mètres de la mer avec un accès direct par un petit sentier sympathique 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 Crouesty, 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 SNCF), prendre le car ligne KICEO n°24. À 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 RHUYS (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 du midi, compléments BIO et ménage en fin de séjour (nouveau)

Boissons en supplément. Possibilité d'acheter vin, cidre, etc...

Prévoir vos infusions et tasses (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

CORPS



FLUIDE



ENRACINE

Participation au stage de printemps du dimanche 23 au samedi 29 avril 2023.

Pour 6 nuits : (5 jours de pratique et mercredi après-midi libre)

Les cours : 365€ (inchangé). Grande salle de 120 m2

L'hébergement (*) : en chambre double = 486€ par personne (81€ par jour).

en chambre individuelle = 519€ par personne (86,50€ 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 2023**. Le site est très demandé.

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 **15 mars 2023** au plus tard, soit :

solde Mourey = 195€ par personne **et** solde Abbaye : en chambre double = 266€ par personne
en chambre individuelle = 299€ par personne
(encaissé pendant le stage)

Participation au stage d'été du mardi 4 au mardi 11 juillet 2023.

Pour 7 nuits (5jours 1/2 de pratique et samedi libre. Pique-nique prévu le samedi midi)

Les cours : 390€ (inchangé). Salle de 90 m2

L'hébergement (*) : en chambre double = 654€ par personne (93€ par jour).

en chambre individuelle = 716€ par personne (102€ par jour).

Verser un acompte de 190€ par personne à l'ordre de Christine MOUREY **et** 250€ 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 **15 mars 2023**. Le site est très demandé.

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 **15 mai 2023** au plus tard, soit :

solde Mourey = 200€ par personne **et** solde Abbaye : en chambre double = 404€ par personne
en chambre individuelle = 466€ 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 2023 (du 23 au 29 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 Rhuy's » par personne et un chèque d'acompte de 170 € à l'ordre de « Christine MOUREY » par personne.

Le solde (voir documentation) sera versé le 15 mars 2023 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 486 € si chambre double ou 519 € si chambre individuelle à l'ordre de « Abbaye de Rhuy's » 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 Eté 2023 (du 4 au 11 juillet)

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 250 € à l'ordre de « Abbaye de Rhuy's » par personne et un chèque d'acompte de 190 € à l'ordre de « Christine MOUREY » par personne.

Le solde (voir documentation) sera versé le 15 mai 2023 au plus tard.

OU

Règlement comptant :

Je joins à mon bulletin d'inscription un chèque de 390 € à l'ordre de « Christine MOUREY » par personne et un chèque de 654 € si chambre double ou 716 € si chambre individuelle à l'ordre de « Abbaye de Rhuy's » 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)