

Organisation du stage :

Du dimanche 26 avril à 17h au samedi 2 mai 2026 après le déjeuner (13h15)

7h35 à 8h30	Assise silencieuse, do-in, pranayama,	
8h30	Petit déjeuner.	
9h55 à 12h05	Qi-Gong → → →	Prévoir des chaussures de sport pour la pratique dehors.
12h15 à 13h15	Déjeuner.	
13h30 à 16h30	Temps libre.	
16h30 à 18h45	Yoga, relaxation →	Prévoir tapis de yoga, zafu, coussin, sangle...
19h00	Dîner.	



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

LAO TSEU

STAGES DE PRINTEMPS A SAINT GILDAS DE RHUYS EN BRETAGNE



Du dimanche 26 avril au samedi 2 mai 2026

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>

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 Rhuys, 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 : l'Abbaye n'organise plus de navette mais peut réserver un taxi pour 4 personnes (à vos frais) qui vous attendra à la gare pour l'arrivée du train aux environs de 15h30 ou 15h45. **Pour cela, réservation obligatoire auprès de l'Abbaye quelques jours avant au 02 97 45 23 10.**

Si vous venez par le car depuis la gare routière de Vannes (à environ 150m 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, et frais d'inscription à l'Abbaye.

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.

Téléphone de l'abbaye : 02 97 45 23 10

Portable Christine : 06 19 51 62 52

Adresse Christine : 31 av du Pdt Franklin Roosevelt, 56000, VANNES

CORPS



FLUIDE



ENRACINE

Participation au stage de printemps du dimanche 2 avril au samedi 2 mai 2026.

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

Les cours : 370€. Très grande salle : plus de 150 m2

L'hébergement (*) : en chambre double = 450€ par personne (75€ par jour).

en chambre individuelle = 530€ par personne (88€ par jour).

Verser un acompte de 170€ par personne à l'ordre de Christine MOUREY

et 200€ par personne à l'ordre de « Abbaye de Rhuys » lors de l'inscription afin de réserver le plus tôt possible et en tous cas avant le **15 février 2026**.

Le site est très demandé.

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

Selon le règlement interne de l'Abbaye :

- 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 15 jours avant le stage.

- Pour une arrivée retardée ou un départ anticipé, aucune déduction ne pourra être appliquée.

Versement du solde : le **15 mars 2026** au plus tard, soit :

solde Mourey = 200€ par personne

et solde Abbaye : en chambre double = 250€ par personne

en chambre individuelle = 330€ par personne

(encaissé pendant le stage)

(*) : **Ce prix comprend l'hébergement en pension complète, la location de la salle, la taxe de séjour et les frais d'inscription à l'abbaye.**

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 170 € à l'ordre de « Christine MOUREY » par personne et un chèque d'acompte de 200 € à l'ordre de « Abbaye de Rhuys » par personne.

Le solde (voir documentation) sera versé le 15 mars 2026 au plus tard.

OU

Règlement comptant :

Je joins à mon bulletin d'inscription un chèque de 370 € à l'ordre de « Christine MOUREY » par personne (ou en espèces sur place) et un chèque de 450 € si chambre double ou 530 € si chambre individuelle à l'ordre de « Abbaye de Rhuys » 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)