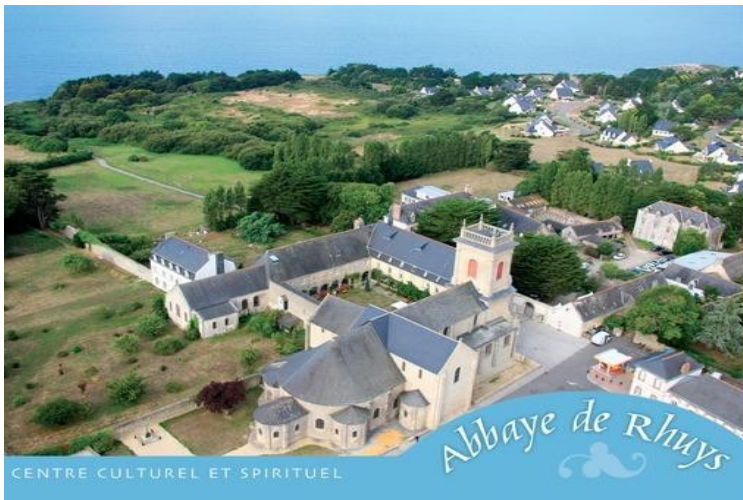




Stage lâcher prise corporel et respiratoire Découvrir la liberté dans le mouvement

Abbaye de Rhuys
Presqu'île de Rhuys (Morbihan)
du 6 au 12 juillet 2026
7 jours / 6 nuits



Nous serons reçus à l'Abbaye de Rhuys, un centre d'accueil culturel et spirituel situé en bord de mer, dans un cadre naturel d'exception, idéal pour la détente et le ressourcement.

La Presqu'île de Rhuys est située dans le parc naturel régional du Golfe du Morbihan et borde l'océan Atlantique sur sa façade sud.

Le Mouvement Source est une méthode qui permet de libérer le corps et l'esprit des tensions, en explorant la respiration, le mouvement musculaire et articulaire pour atteindre un relâchement harmonieux et naturel. Elle favorise la conscience de soi, l'économie d'énergie, et le lâcher-prise des schémas anciens, utile dans le quotidien comme dans toutes activités corporelles : Yoga, Qi Gong... Ce stage est destiné aux pratiquants expérimentés, visant à approfondir leur compréhension et leur expérience corporelle à travers des exercices diversifiés.

Ce stage sera animé par **Ludovic Monsigny**, professeur de Qi Gong et de Relaxation, diplômé de l'école *Les Temps du Corps* et deux fois médaillé d'argent aux championnats du monde de Qi Gong de santé en 2017. Son parcours, débuté il y a plus de 40 ans dans les arts martiaux (CN de karaté), s'est progressivement orienté vers les pratiques corporelles et énergétiques, incluant le massage Amma, le Do In et l'exploration approfondie des techniques respiratoires.

Il sera assisté de **Valérie Bader**, Instructrice MBSR et diplômée de l'Ecole Française de Yoga.

Arrivée lundi 6 juillet dans l'après-midi et départ dimanche 12 juillet après le déjeuner.
Le détail de la semaine sera présenté au début du stage.

L'hébergement : chambres doubles ou individuelles avec sanitaires privés (douche, lavabo et WC).
Les repas servis ne sont pas végétariens et/ou bio, ni sans gluten, ni sans lactose.

Tarif pour ce stage :

- En chambre individuelle avec sanitaire privé **755 € par personne**
- En chambre double avec sanitaire privé **605 € par personne**

Pour les personnes n'étant pas adhérentes de l'association il faudra acquitter le montant de l'adhésion de 30 € en sus.

Ce prix comprend :

- Hébergement en chambre individuelle ou double (Draps et serviettes fournis)
- Pension complète
- Activités liées au stage
- Activités en option matin & soir : réveil corporel, méditation et/ou relaxation

Ce prix ne comprend pas :

- Le voyage Aller / Retour
- Les boissons
- Les pourboires et dépenses personnelles

Le matériel n'est pas fourni : merci de venir avec votre tapis de sol, matériel essentiel pour ce stage

Le stage ne pourra avoir lieu qu'à partir de 6 participants et accueillera 18 personnes au maximum.

Adresse : Abbaye de Rhuys - 1, place Monseigneur Ropert - 56730 Saint Gildas de Rhuys
<https://www.abbaye-de-rhuys.fr>

Comment venir : En train, gare de Vannes TGV. Les modalités de transfert de la gare TGV à l'Abbaye vous seront communiquées ultérieurement.

Pour tout renseignement complémentaire écrivez-nous : satya.yoga92@free.fr

Inscription : en ligne <http://hatha.yoga92.free.fr/> remplir le formulaire sur notre site et payez un acompte de 50%.

Modalités de règlement :

A réception de votre acompte, vous recevrez une confirmation d'inscription. Le solde du stage est à payer avant le 6 mai 2026.

Règles de désistement :

Les personnes qui se désistent :

- Abandonnent l'acompte en totalité en cas de désistement après le 6 mai et avant le 6 juin
- Abandonnent la totalité du montant du stage si le désistement intervient après le 6 juin