

## Sabine DELANOY

Comédienne et metteur en scène de métier.  
Passionnée depuis toujours par les arts martiaux, elle a suivi l'enseignement du :

✚ **Chan** (méditation/observation) avec **Alain BOUTET** ;

✚ « **BA MEN DA XUAN** » avec **Serge AUGIER**, *unique héritier de cette tradition taoïste* qu'elle est habilitée à enseigner depuis 2007.

\*\*\*\*\*

**D u d i m a n c h e 16** au  
**s a m e d i 22 a o û t**  
à **16 h**

Rendez-vous le 16 à 10 h.

Confirmer 2 jours avant, du jour et de l'heure de votre arrivée !

\*\*\*\*\*

### Objectifs

L'esprit de ce stage est de se perfectionner, d'expérimenter d'autres chemins, reconstituer son énergie, prendre un moment privilégié avec soi hors des sentiers habituels, de la pression du monde pour retrouver une liberté, une fluidité dans sa vie.

**Un enseignement plus spécifique** sera donné lors de cette session.

## Contenu du stage

Par la pratique **DA XUAN**, « Le Grand Secret », ce stage est un vrai bain pour se redécouvrir où chacun se développe, s'apaise et prend conscience de ses modes de fonctionnement, de qui il est vraiment.

Travail individuel (Qi Gong, Taichi, Xing Yi, Pakua,...) et collectif pour fortifier le corps en restant à son écoute et son rythme, puis ensemble : développement de l'énergie et apaisement de l'esprit.

Chacun repartira avec des exercices concrets et personnalisés à intégrer dans son quotidien.

\*\*\*\*\*

### Indispensable

*Apporter un coussin dur style zafu (coussin de méditation), une tenue de pratique souple, lunettes de soleil, tapis de sol pour se reposer, chapeau de soleil, crème solaire, cape de pluie longue, cahier, stylos, couverture style polaire.*

\*\*\*\*\*

Ce stage s'adresse aux personnes à partir de 16 ans (10 personnes maximum).

\*\*\*\*\*

Renseignements : Sabine DELANOY  
15 rue de Chartres 91400 ORSAY  
**Tél. : 06 19 86 62 10**  
[contact@tao-tac.fr](mailto:contact@tao-tac.fr)

## Modalités et coût du stage

Coût : 700 € \*+ l'adhésion à l'association : 20 €.  
Le versement des arrhes : 100 € confirme votre inscription.

**550 € pour une inscription avant fin juin et réglable en totalité à l'inscription.**

Des séances en individuel (30 €), à plusieurs (15 €), hors période de stage, sont possibles.

Transport : Nous pouvons venir vous chercher à la gare SNCF de Villefranche du Périgord à 3 km du village si vous avez prévenu à l'avance.

Lieu d'accueil : Rue du Centre (voir photo)  
24550 Villefranche du Périgord.

Tél. : 05 53 28 94 76

Lieux du stage : En salle sur le lieu d'accueil ou dans la nature.

L'hébergement peut se faire en dortoir sympa mais rustique (planchers « bruyants ») sur le lieu d'accueil, places limitées (20 €/jour petit déjeuner compris). Réservation obligatoire.

Sinon s'adresser à l'Office du Tourisme :  
05 53 29 98 37 du village par avance.

Repas sur place si inscription (20 €/jour).

\*\*\*\*\*

*\*Nous sommes à votre disposition pour résoudre toutes modalités financières.  
N'hésitez pas à nous en parler.*

## Loisirs et distractions

*pour la famille*

Ceux qui vous accompagnent trouveront à Villefranche du Périgord :

plan d'eau pour la pêche,  
une piscine,  
terrains de pétanque avec concours,  
location de vélos,  
équitation, randonnées, etc.

Dans la région :

découvertes gastronomiques,  
visites de châteaux et bastides,  
artisanat,  
randonnées, rivières,  
canoës, etc.

Pour vous loger seul ou avec votre famille,  
vous avez plusieurs possibilités :

camping, caravanning, mobil home avec  
piscine sur le lieu et restauration ;  
hôtels ;  
gîtes ruraux ;  
hébergement chez l'habitant.

*Pour tous renseignements, téléphoner à  
l'Office du Tourisme : 05 53 29 98 37.*

## Situation et moyens d'accès

**SNCF** : Gare de Villefranche du Périgord  
Depuis Paris (Montparnasse/Agen  
Puis changement pour Villefranche).  
A 3 km du village

**Route** : A10 A71 A20, sortie Souillac puis  
directions Gourdon, Fumel, Salviac,  
Marminiac et ...  
Villefranche du Périgord.

*Environ 560 km de Paris.*

*Vous êtes arrivés,  
C'est la maison au pigeonier carré, rue du  
centre qui donne sur le côté du musée de la  
châtaigne.*



C'est ici

# Méditation et Qi GONG à VILLEFRANCHE du PERIGORD

\*\*\*\*\*

du 16 au 22 août 2020

avec

S a b i n e D E L A N O Y



# MEDITATION QI GONG

Août 2020

Fiche d'inscription

Prénom : .....  
NOM : .....  
Adresse : .....  
.....  
e-mail : .....  
Téléphone : .....

Je m'inscris pour le stage :

Je loge en dortoir : OUI/NON  
J'ai une voiture : OUI/NON  
Je prends mes repas sur place : OUI/NON  
J'arrive le : à h et  
repars le : à h

Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes  
de 100 € ou 550 € à l'ordre de «Tao-Tac».

Date : Signature :

**Adresser cette fiche et le chèque d'arrhes à :**  
Sabine DELANOY  
15 rue de Chartres  
91400 ORSAY

# MEDITATION QI GONG

Août 2020

Fiche d'inscription

Prénom : .....  
NOM : .....  
Adresse : .....  
.....  
e-mail : .....  
Téléphone : .....

Je m'inscris pour le stage :

Je loge en dortoir : OUI/NON  
J'ai une voiture : OUI/NON  
Je prends mes repas sur place : OUI/NON  
J'arrive le : à h et  
repars le : à h

Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes  
de 100 € ou 550 € à l'ordre de «Tao-Tac».

Date : Signature :

**Adresser cette fiche et le chèque d'arrhes à :**  
Sabine DELANOY  
15 rue de Chartres  
91400 ORSAY

# MEDITATION QI GONG

Août 2020

Fiche d'inscription

Prénom : .....  
NOM : .....  
Adresse : .....  
.....  
e-mail : .....  
Téléphone : .....

Je m'inscris pour le stage :

Je loge en dortoir : OUI/NON  
J'ai une voiture : OUI/NON  
Je prends mes repas sur place : OUI/NON  
J'arrive le : à h et  
repars le : à h

Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes  
de 100 € ou 550 € à l'ordre de «Tao-Tac».

Date : Signature :

**Adresser cette fiche et le chèque d'arrhes à :**  
Sabine DELANOY  
15 rue de Chartres  
91400 ORSAY