

Sabine DELANOY

Comédienne et metteur en scène de métier.
Passionnée depuis toujours par les arts martiaux, la spiritualité, notre connexion au plus grand, elle suit les enseignements :

- ✚ CHAN (méditation/observation) avec **Alain BOUTET**,
- ✚ **BAMENDA XUAN** avec **Serge AUGIER**,
unique héritier de cette tradition taoïste
qu'elle est habilitée à enseigner depuis 2007.

Du **samedi 14 août** à 10 h,
au **samedi 21 août 2021** à 16 h.

Arrivez le 14 avant 10 h pour vous installer !

Objectifs

L'esprit de cette Résidence est de se perfectionner, d'expérimenter d'autres chemins, de reconstituer son énergie, de prendre un moment privilégié avec soi hors des sentiers habituels, de la pression du monde pour retrouver une liberté, une fluidité dans sa vie. Rien de tel pour commencer la rentrée sur de bonnes bases.

Un enseignement plus spécifique sera donné lors de cette session.

Contenu de la Résidence

Par la pratique DA XUAN, " Le Grand Secret ", cette résidence 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 (Chi Gong, Tai Chi, Xing Yi, Pakua, ...) et collectif pour fortifier le corps en restant à son écoute et à son rythme, puis ensemble : développement de l'énergie, observation du fonctionnement de son 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, tapis de sol, cape de pluie longue, couverture polaire, lunettes de soleil, crème solaire, cahiers, stylos.

Prévoyez, sur place, de limiter l'utilisation de votre téléphone à l'indispensable.

Cette Résidence 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

FICHE D'INSCRIPTION

**à découper,
remplir
et renvoyer
avec le chèque d'arrhes à :**

Sabine DELANOY
15 rue de Chartres
91400 ORSAY

MEDITATION QI GONG

Août 2021

Fiche d'inscription

Prénom :

NOM :

Adresse :

.....

Courriel :

Téléphone :

Je m'inscris pour la Résidence :

J'ai une voiture : OUI/NON

Je prends le taxi Porcher : OUI/NON

J'arrive le 14 à h

Je repars le 21 au soir à h.

*Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes
de 100 € ou 600 € à l'ordre de «TAO-TAC».*

Adhésion 20 €.

Date :

Signature :

Modalités et coûts

Coût : 750 € avec le versement des arrhes :
100 € confirme votre inscription.
600 € pour une inscription avant mi-juin
réglable en totalité à l'inscription,
+ adhésion à l'association : 20 €.

Lieu d'accueil : La PICOTIERE

11, rue de la Picotière - 41100 Villetrun
www.picotiere.com

Situation et moyens d'accès :

42 minutes en TGV de Paris-Montparnasse à
Vendôme + 20 mn de taxi : Taxi Porcher à
réserver au 02 54 77 15 12.

170 km au sud de Paris : 2 h en voiture.

Hébergement en pension complète :

Chambres à 2/3 ou seul(e): 75€ à 90€/j /personne.

Réservation obligatoire (places limitées) auprès
de Sabine.



En Région Centre-Val de Loire

Dans un cadre convivial et
chaleureux

LA PICOTIERE

Méditation

et

QI GONG

du 14 au 21 août 2021

avec

Sabine DELANOY

