

Sabine DELANOY

En sus de son métier de metteuse en scène, comédienne et directrice d'acteur.es, elle se passionne depuis plus de 30 ans pour les différents arts taoïstes (Yi Jing, médecine, Taiji, Ba Zi, Feng Shui, ...) qu'elle pratique et enseigne.

Séminaire du

Du **Dimanche 20 juillet** à 16 h,
au **Dimanche 27 août 2025** à 12 h.

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.

Un enseignement spécifique en fonction du nombre et des participants sera donné lors de cette session.

Contenu de la Résidence

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 (Qi Gong, Da Xuan, Tai Chi...) et collectif pour fortifier le corps en restant à son écoute et à son rythme, puis ensemble : développement de l'énergie, respiration, 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

Juillet 2025

Fiche d'inscription

Prénom :

NOM :

Adresse :

.....

Courriel :

Téléphone :

Je m'inscris pour la Résidence :

J'ai une voiture : OUI/NON

Je fais un régime : OUI/NON

J'arrive le à h

Je repars le à h.

*Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes
de 100 € à l'ordre de Sabine Delanoy*

Date :

Signature :

Modalités et coûts

Coût : 750 € avec le versement des arrhes :
100 € confirme votre inscription.
600 € pour une inscription avant fin mai
réglable en totalité à l'inscription.

*Hébergement et nourriture en plus à évaluer selon le
nombre de participants.*

Réservation obligatoire (places limitées) auprès
de Sabine.

Lieu d'accueil : La FERME des COMBRES

Combres Haut

47 500 Blanquefort sur Briolance

<https://www.lafermedecombres.fr/>

Gare de Sauveterre-sur-Lémance

Entre Toulouse, Bordeaux et Brive (autoroutes
A20, A62 et A89) facilement accessible.

En Dordogne,

Dans un cadre propice à notre pratique...



Méditation

et

QI GONG

du 20 au 27 juillet 2025

avec

Sabine DELANOY

