

# Informations pratiques

- Le week-end a lieu au centre Ô Cœur de l'Être, place Hoche à Rennes - Il est **accessible à tous**.

***Nul besoin de pratiquer ou d'avoir pratiqué le yoga ou le qi gong.***

- **Apporter repas du midi**, serviette de toilette ou tapis de yoga, banc ou coussin de méditation si vous le souhaitez

## Tarifs week-end

Plein tarif : 135 €

Demandeurs d'emploi : 121,50 €

Etudiants : 81 €

Nombre minimum de participants: 6

Le centre se réserve le droit d'annuler en-dessous du nombre requis de participants

**S'inscrire sur l'agenda en ligne [www.ocoeurdeletre.fr](http://www.ocoeurdeletre.fr) + Bulletin d'inscription joint** à remplir et à renvoyer au centre 17 passage des Carmélites 35000 Rennes

Renseignements au 06.83.92.03.34 / 06.15.39.55.23 ou par mail : [info@ocoeurdeletre.fr](mailto:info@ocoeurdeletre.fr)

**Dans l'ambiance de l'hiver,  
venez vous retrouver**



**(Week-end) Parenthèse**

**06/07 janvier 2018**



## Samedi 06 janvier 2018

### Le ventre, notre deuxième cerveau

A partir de 9h30 : accueil

De 10h00 à 12h45

Mise en mouvement douce du corps avec des exercices de Qi Gong autour du ventre ponctué d'éclairages sur la manière dont la médecine chinoise s'occupe de nos organes internes

13h00 - Déjeuner sur place ou en ville (léger)

14h30 - Yoga et torsions

Dans la continuité des exercices de Qi Gong, pratique autour des torsions : debout, assis, allongé afin de nourrir la colonne vertébrale et aller à la rencontre du ventre.

16h45 - Relaxation autour du souffle

17h30 : Fin de la journée

## Dimanche 07 janvier 2018

### Dans l'ambiance de l'hiver, se (re)centrer

A partir de 9h30 : accueil

De 10h00 à 12h00

Yoga autour de Svadhistana chakra

« Sva » signifiant « Soi ». Cette pratique sera l'occasion d'aller à la rencontre intime et profonde du « Soi »

12h15 - Méditation guidée et silencieuse

13h00 - Déjeuner sur place ou en ville

14h30 - Nourrir l'énergie du centre par une pratique de Qi Gong calme

16h45 : Méditation guidée sur les organes

17h30 : Fin de la journée