

## Sabine DELANOY

Passionnée depuis toujours par les arts martiaux, elle a suivi l'enseignement du Chan (méditation/observation) avec **Alain BOUTET** et de l'Ecole DA XUAN avec **Serge AUGIER**, *unique héritier de cette tradition taoïste* qu'elle est habilitée à enseigner.

Elle a enrichi ainsi son activité professionnelle de comédienne, metteur en scène et direction d'acteurs.

Elle crée en 1981, la **Cie Hellequin** qu'elle a dirigée pendant 15 ans puis en 2002, **Théâtre A Corps** où elle s'applique à relier les disciplines de théâtre, danse, musique, photo, énergie et mouvement.

\*\*\*\*\*

**Du lundi 24**  
au  
**vendredi 28 juillet**  
à **16 h**

25 heures – rendez-vous le 24 à 10 h.  
Confirmer 2 jours le jour et l'heure de votre arrivée !

\*\*\*\*\*

## Objectifs

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

## Contenu du stage

Par la pratique **DA XUAN**, « Le Grand Secret », ce stage est un vrai bain pour se découvrir, accessible à tous, 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 à tous à partir de 16 ans.  
(9 personnes maximum)

\*\*\*\*\*

Renseignements : Sabine DELANOY  
15, rue de Chartres 91400 ORSAY  
**Tél. : 06 19 86 62 10**  
[contact@theatreacors.net](mailto:contact@theatreacors.net)

## Modalités et coût du stage

Coût : 350 € \*+ l'adhésion à l'association : 20 €.  
Le versement des arrhes : 100 € confirme votre inscription.

Possibilité de prendre 1 séance d'1 heure : 15 €,  
1 séance individuelle : 40 €.

Transport : Nous pouvons venir vous chercher à la gare SNCF de Villefranche du Périgord à 3 km du village.

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'hébergement ou dans la nature.

L'hébergement peut se faire en dortoir sympa mais rustique (planchers « bruyants ») sur le lieu d'accueil, places limitées (15 € / jour petit déjeuner compris).  
Réservation obligatoire.

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

Repas seront peut-être possibles sur place si inscription (18 € / 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  
locations 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  
(Ligne Paris Montparnasse/Agen puis changement pour Villefranche).

**Route** : A10 A71 A20, sortie Gourdon puis directions 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 24 au 28 juillet 2017

avec

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



Théâtre A Corps

# MEDITATION et QI GONG

juillet 2017

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 € à l'ordre de «Théâtre A Corps».

Date : Signature :

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

# MEDITATION et QI GONG

juillet 2017

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 € à l'ordre de «Théâtre A Corps».

Date : Signature :

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

# MEDITATION et QI GONG

juillet 2017

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 € à l'ordre de «Théâtre A Corps».

Date : Signature :

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