

## Sabine DELANOY

Metteur en scène de métier.

En recherche permanente pour une meilleure connaissance de soi, passionnée depuis toujours par les arts martiaux, la spiritualité, notre connexion au plus grand, elle suit, entre autres, l'enseignement du Chan (méditation/observation) avec **Alain BOUTET** et du « BA MEN DA XUAN » avec **Serge AUGIER**, *unique héritier de cette tradition taoïste* qu'elle est habilitée à partager et enseigner.

\*\*\*\*\*

**Du dimanche 18**

au

**samedi 24 août**

**à 16 h**

Rendez-vous le 18 à 10 h.

*Confirmer au plus tard, 8 jours avant, le jour et l'heure de votre arrivée !*

\*\*\*\*\*

## Objectifs

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

**Un enseignement spécifique** sur un des multiples aspects de cette tradition 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 observation 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, chapeau de soleil, crème solaire, cape de pluie longue, cahier, stylos, couverture polaire.*

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

\*\*\*\*\*

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 : 490 € \*+ l'adhésion à l'association : 20 €.

Le versement des arrhes : 100 € confirme votre 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.

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

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).

Apporter ses draps, taies d'oreiller, serviette toilette.

Réservation obligatoire (places limitées).

Sinon s'adresser à l'Office du Tourisme :

05 53 29 98 37 du village par avance.

Repas sur place (20 € / jour) : c'est une opportunité d'aborder la diététique taoïste.

\*\*\*\*\*

*\*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  
(Ligne Paris Montparnasse/Agen puis  
changement pour Villefranche) à  
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 pigeonnier 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 18 au 24 août 2019

avec

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



Théâtre A Corps

# MEDITATION et QI GONG

Août 2019

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

*Prévenir de mon heure d'arrivée et de  
départ maximum 8 jours avant.*

*Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes  
de 100 € 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 et QI GONG

Août 2019

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

*Prévenir de mon heure d'arrivée et de  
départ maximum 8 jours avant.*

*Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes  
de 100 € 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 et QI GONG

Août 2019

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

*Prévenir de mon heure d'arrivée et de  
départ maximum 8 jours avant.*

*Je joins à cette fiche un chèque d'arrhes  
de 100 € 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