

L'enseignement des cours est assuré par
Guy Bourdeau

Il organise régulièrement des ateliers :

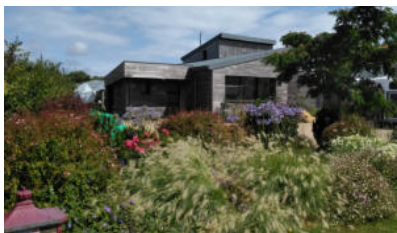
- **de constellations familiales et systémiques**
- **d'initiation au Reiki**

Il reçoit en consultation individuelle sur rendez-vous pour des **rééquilibrages énergétiques selon l'EFT** et procède à l'harmonisation de l'habitat par la **géobiologie et/ou le Feng Shui**.

Consultez le site KERZEN pour lire les détails : <http://kerzen-2.e-monsite.com/>
Adressez un mail à : kerzen@orange.fr
pour vous inscrire à la liste de diffusion des événements de l'association.

06.67.50.01.08

Les cours, ateliers et consultations ont lieu à **L'Espace KERZEN** situé au 140 bis route du Krec'h, Lannion Servel



De Lannion, en direction de Trébeurden tournez à gauche au lieu dit « Champ blanc » sur la route de Minic'hy puis la 2^{ème} route à gauche. L'Espace KerZen est dans la maison en bois qui est sur la gauche dans le premier virage.

Tarifs :

1 Cours hebdomadaire/semaine :

Adhésion à l'association KERZEN : 12 €
A l'année : 270 € (en 3 chèques de 90 € mis en banque au début de chaque trimestre)

Au trimestre : (10 à 12 cours) : 95 €

Au mois : 35 €,

A l'unité : 12 €

Demi-tarif pour demandeurs d'emploi, conjoint(e), étudiants, ou pratique de deux activités.

Ateliers trimestriels : 35 €

Autres activités : adhésion et gratuité sauf Zazen (10 € par mois)

Reprise des cours le lundi 21/09/2026

1^{ère} séance découverte offerte

Possibilité d'inscription toute l'année

Constellation familiales :

Constellation en atelier : 80 €

Assistant à l'atelier : 12 €

Constellation en individuel : 100 €

Initiation Reiki :

Premier degré : 90 €

Deuxième degré : 130 €

Rééquilibrage énergétique :

Consultation individuelle : 35 €

Association KERZEN

Harmonie du corps et de l'être

Par les Arts Traditionnels



Cours hebdomadaires :

YOGA EUPHONIQUE

Mardi à 9h30

Vendredi à 18h

TAI CHI CHUAN QI GONG - IDOGO®

Lundi à 18h

(pratiquants confirmés)

Mardi et Jeudi à 18h

Vendredi à 9h30

Les cours d'1h15 environ sont assurés même pendant les vacances scolaires

Le Yoga Euphonique du Samadeva

se compose de mouvements et postures pratiqués sur des musiques spécialement conçues à cet effet.

Inspirée des traditions les plus anciennes de l'Orient comme le Tai Chi Chuan, le Qi Gong et le Yoga, il allie des approches plus contemporaines comme l'eurythmie, le stretching et la relaxation.

Au-delà de ses bienfaits pour la santé physique, le yoga euphonique a des effets profonds et positifs sur le psychisme, les émotions, la concentration et la mémoire.

Il s'adresse à un public de tout âge désirant favoriser son épanouissement personnel, lutter contre le stress et retrouver une meilleure qualité de vie.



Une tenue souple est conseillée pour la pratique du yoga et du tai-chi.

Le Tai Chi Chuan est un art martial non violent qui provoque chez le participant un état de détente lié à l'équilibre des polarités yin-yang.

Il procure un bien-être physique conduisant à la tranquillité de l'esprit et à la sérénité.

Chaque mouvement a, selon les préceptes de la médecine chinoise, une action bénéfique sur nos organes.

La séance commence en alternance par :
- des exercices de Qi gong avec le bâton **IDOGO®**



- la pratique du Qi gong des 8 trésors
- l'hygiène énergétique
- des exercices de « brain gym »

Nous poursuivons ensuite par des exercices de Qi gong spécifiquement adaptés à la saison en cours, permettant une dynamisation et une harmonisation des systèmes sollicités à cette période.

Cette préparation est suivie, pendant 45mn, de l'enseignement du Tai-chi (forme Yang de maître Tung) par petits groupes de niveau.

AUTRES ACTIVITES

- Les Lundis à 8h et à 9h45 : Méditation Zazen.
- Le premier vendredi du mois à 17h : méditation guidée de 45mn
- Les Samedis de 15h à 16h: Falun Gong
- Yoga du rire. Dates à définir

ATELIERS TRIMESTRIELS

De 14h à 17h les samedis :

28/11/26 -27/02/27 – 22/05/27

Au début de chaque saison, un atelier, (**ouvert à tous même débutant**), est proposé pour préparer l'organisme aux nouvelles énergies qui se mettent en place.

Nous débutons par des exercices d'hygiène énergétique puis 1 heure de Qi gong avec le bâton IDOGO®.

Des jeux et danses en cercle inspirés des traditions les plus anciennes sont au programme de ces ateliers et les exercices de Qi gong adaptés à la saison à venir sont suivis d'une séance de yoga euphonique.

Une pause conviviale en milieu de séance est prévue permettant des échanges.