

# Samedi 2 décembre

Chez Karine à La Grange du Bois

## Stages de Qi Gong

### Yi Jin Jing

(travail pour muscles et tendons)



Le Qi Gong de santé Yi Jin Jing se compose de 12 mouvements qui forment une continuité, se focalisant sur le travail des articulations, de la colonne vertébrale, des tendons et des muscles en alliant force et douceur. La respiration naturelle s'associe au calme de l'esprit, afin que l'énergie vitale circule le plus librement possible.

animé par **Patrick Met**

10h00-11h00

et

11h15-12h15

Offert pour les membres de D'iciDanse

Offert pour les élèves des cours collectifs de Patrick

6 € pour 1h ou 10 € pour les 2h pour les autres participants

## Les stages se termineront en « auberge espagnole »

*Si vous le souhaitez, apportez une petite chose à mettre sur le buffet partagé !*

## Et... si l'on dansait !

**Karine** vous proposera une initiation de chachacha en dessert et elle mettra de la musique pour ceux qui veulent danser avec le café.

*Attention: pas de chaussures d'extérieur dans la salle!*

**Inscription obligatoire (max 30 personnes) par mail à Karine ou à Patrick!**



Contact : Karine 06.38.50.71.25 – 03.85.38.49.08

La Grange du Bois 71960 Solutré-Pouilly

[dicidanse@laposte.net](mailto:dicidanse@laposte.net) - [dicidanse71.webnode.fr](http://dicidanse71.webnode.fr)