

Samedi 10 mars 2018

Chez Karine à La Grange du Bois

Stages de Qi Gong



9h30-10h30 : Qi Gong des 12 spirales

Stimuler, assouplir et renforcer les muscles, tendons et fascias. Pour une meilleure tonicité physique, une augmentation de l'énergie vitale et une libération profonde des tissus conjonctifs.

11h00-12h00 :

Qi Gong des 5 trésors

Travail d'harmonisation et de stimulation de l'énergie vital.

Ou

Qi Gong du Cœur

Apaiser le coeur. Régulariser la tension et la circulation du sang.

animé par **Patrick Met**

9h30-10h30 et 11h00-12h00

6 € pour 1h ou 10 € pour les 2h

Si possible, apporter un certificat médical de non contre-indication

Inscription obligatoire par mail à Karine ou à Patrick!

Après les stages vous pouvez apporter une petite chose pour un repas partagé

Et... si l'on dansait !

Ateliers de Paso Doble

animés par **Karine**

- 14h-15h30 débutants
- 16h-17h30 intermédiaires

10 € par atelier et par personne

Inscription obligatoire à Karine!

