

Week-end du 10&11 novembre

Chez Karine à La Grange du Bois

Pratiques Qi Gong féminin

Animées par **Anne Balet**

*

Ateliers ChaChaCha

Animés par **Karine**

*

Ateliers Salsa

Animés par **Laure et David**



Samedi matin 10 novembre – Pratiques Qi Gong féminin



Gymnastique chinoise de santé destinée aux femmes et uniquement à celles-ci. Ces qi gong font éloge du corps féminin avec ses particularités, éveillent à la sensualité, à la douceur, calment et apaisent le mental tout en se rechargeant en énergie. Ils viennent directement de Benhaye en Chine via l'enseignement du Dr Liu.

10h00-12h00 Pratiques guidées d'initiation et d'approfondissement (avec une pause entre deux pratiques).

Animées par **Anne Balet**, qui enseigne depuis 2 ans après une formation de trois ans avec Thierry Alibert.

Tarifs :10€, contact et réservation auprès de Karine.

Samedi 10 novembre

- 14h00-15h30 Chachacha débutants
- 16h00-17h30 Chachacha intermédiaires
- Puis...vous pouvez profiter d'un moment de pratique

Dimanche 11 novembre

- 14h00-15h30 Salsa cubaine débutants
- 15h30-17h00 Salsa cubaine intermédiaires
- 17h00-19h30 **Café latino**

Atelier 10 € / personne (Café latino inclus);

Café latino seul 5 €

Pensez à vous inscrire, Merci !