

Samedi 9 février 2019

Chez Karine à La Grange du Bois

Ateliers de Qi Gong



Thème : Qi Gong contre les douleurs

Qi Gong très accessible de 8 exercices doux et simples à la fois, qui vous aideront à soulager les petits maux de la vie courante, tel que problèmes articulaires, tendino-musculaires, manque de souplesse, etc...

- **09h30-10h30 : premier atelier**
- **11h00-12h00 : second atelier**

animés par **Patrick Met**
Masseur-kinésithérapeute et ostéopathe

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 auprès de Patrick Met (Tél : 03 85 37 62 93)

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

Et... si l'on dansait !

Ateliers de Samba

animés par **Karine**

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

10 € par atelier et par personne

Inscription obligatoire à Karine!



D'ici DANSE

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

Contact : Karine 06.38.50.71.25 – 03.85.38.49.08
La Grange du Bois 71960 Solutré-Pouilly
dicidadanse@laposte.net - dicidadanse71.webnode.fr