

Week-end du 6&7 avril 2019

Chez Karine à La Grange du Bois

Pratiques Qi Gong

Animées par **Patrick Met**

Masseur-kinésithérapeute et ostéopathe

*

Ateliers rumba

Animés par **Karine**

*

Ateliers Shag&Lindy hop

Animés par **Françoise&Jean-Pierre**



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

digidanse71.webnode.fr - <https://digidanse71.webnode.fr>

Samedi matin 6 avril – Qi Gong les 8 pièces de Brocart



Le Ba Duan Jin ou 8 pièces de brocart ou 8 trésors sont 8 exercices énergétiques de santé qui visent à fortifier les organes et les fonctions physiologiques, à améliorer la forme physique et la souplesse, à renforcer l'équilibre physique et mental, à activer et rééquilibrer la circulation de l'énergie interne Qi.

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

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)

Samedi 6 avril

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

Dimanche 7 avril

- **14h00-15h30** Collegiate shag
- **15h30-17h00** Lindy hop intermédiaires
- **17h00-20h00** Café swing

Atelier 10 € / personne (Café swing inclus);
Café swing seul 5 €

Pensez à vous inscrire, Merci !