

# Week-end du 16&17 novembre

Chez Karine à La Grange du Bois

## Pratiques Qi Gong féminin

Animées par **Anne Balet**

\*

## Ateliers ChaChaCha

Animés par **Karine**

\*

## Ateliers Lindy hop

Animés par **Françoise&Jean-Pierre**



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) - <https://dicidanse71.webnode.fr>

## Samedi matin 16 novembre – Pratiques Qi Gong féminin



Gymnastique chinoise de santé destinée aux femmes et uniquement à celles ci. Ces pratiques calment et apaisent le mental tout en se rechargeant en énergie.

**10h00-12h00 Pratiques guidées d'initiation et d'approfondissement.**

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 16 novembre

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

## Dimanche 17 novembre

- 14h00-15h30 Lindy hop débutants
- 15h30-17h00 Lindy hop intermédiaires
- 17h00-19h30 **Swing cafe**

Atelier 10 € / personne (Swing cafe inclus)

Swing cafe seul 5 €

**Inscription obligatoire, Merci !**

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