

GYM-DOUCE CHINOISE

Notre Association vous propose des stages de gymnastique douce chinoise.

Appelée Qi Gong en chine, cette gymnastique associe le mouvement, la respiration et la concentration. Chaque demi-journée travaille l'équilibre, la force, la tonification musculaire, la coordination gestuelle, le placement du corps et de la respiration dans une dynamique de relaxation.

Ensuite, une pratique régulière permet d'entendre les besoins du corps, de libérer les tensions et de réguler l'émotion afin de retrouver une souplesse et une fermeté à la fois du corps et du caractère.

STAGES POUR ADULTES OUVERTS À TOUS.

OFFRE DECOUVERTE 40 euros Le WEEK-END

PROGRAMME 2010 - 2011

LA MÉTHODE DES 6 SONS

Cette méthode ouvre les portes à une connaissance du corps différente en alliant mouvement et pouvoir vibratoire des sons pour libérer les tensions physiques et émotionnelles.

Une technique simple et efficace proposée par les médecins en chine pour chasser le « stress »

s'apaiser en douceur, délasser mais aussi tonifier tout le corps.

2/3 octobre ☸ 20/21 novembre 2010

12/13 février ☸ 9/10 avril ☸ 28/29 mai ☸ 2/3 juillet 2011

1 stage pour découvrir et jusqu'à 6 stages pour approfondir sa pratique



Jours et horaires

SAMEDI 14h30 à 17h30

DIMANCHE 9h30 à 12h30

Lieu :

Centre Culturel de l'Enfant

4, avenue de Verdun 45210 Ferrières

Adhésions à l'année, pour 3 stages ou à l'unité

6 stages : 300 € (50 €/stg) 3 stages : 165 € (55 €/stg) 1 stage : 60 € 1 matinée : 35 €

Tenue souple, pieds nus ou chaussons. Apportez un coussin d'assise au sol et si possible un tapis, une bouteille d'eau et de quoi vous couvrir pendant les pauses.

Renseignements et inscriptions auprès d'Anne Béchet

Enseignante diplômée FFWaemc (reconnu Ministère Jeunesse et Sports)

Association KUAN YIN : 06.30.56.66.13 email : gigong.kuanyin@free.fr