

Association Le Temps de la Sérénité



Stages

Qi Gong et Technique Alexander



Les dimanches
29 Septembre
17 Novembre
19 Janvier 2014
23 Mars 2014
4 Mai 2014
22 Juin 2014

10h - 16h30

Centre de Danse et Bien-Être

Art & Vie

ALBI - www.artetvie.info



L'association Le Temps de la Sérénité organise des
**Stages de Qi Gong &
Technique Alexander**

Divers Qi Gong seront enseignés et pratiqués : le Qi Gong général de la santé, le Qi Gong de Tonification du double 9, la grue blanche... avec la conscience de la méthode Alexander.

avec Marie et Mira

Marie Schuster, réflexologue et animatrice de Qi Gong à Toulouse

Mira Adam, danseuse chorégraphe et professeure diplômée de Technique Alexander

Tarif: 60 €

Horaires : 10h-12h30 – 13h30-16h 30

matin : pratique

après-midi : atelier en binômes

Lieu : Centre de Danse et Bien-être Art & Vie

9, rue du capitaine Treilhès – 81000 Albi

Possibilité de pique nique sur place

Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.

Rens./inscriptions :

Marie : 05.62.71.14.13 - serenite31@laposte.net

Mira : 06.74.06.03.63 - mira.adam@sfr.fr

www.letempsdelaserenite.com (association loi 1901)

www.artetvie.info