

ATELIER BIEN-ETRE



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch



- 1) Auto-massages – méditation guidée
- 2) Qi Gong et Tai Chi (mouvements lents et respiration)
- 3) Relaxation

Matériel: prendre une couverture et un petit coussin pour l'assise. Tenue confortable conseillée.

A 17h à la salle du bistrot, les jeudis :

18 janvier

13 juin

15 février

12 septembre

14 mars

10 octobre

11 avril

14 novembre

16 mai

12 décembre

Une participation de CHF 5.- est demandée pour la location de la salle.