

Tai Chi et Qi Gong

Selon la transmission de Vlady Stévanovitch

6ème stage

16 et 17 Septembre

à Laigné en Belin (sud du Mans)

Avec Nicole Bernard et Martine Bodilis

Les Quatre Piliers - 32 rue Boussingault 75013 Paris 09.51.99.22.14 www.quatrepiliers.com

Cours à l'année sur LAIGNE EN BELIN — LE MANS — MALICORNE

Accessible à tous

**Se relaxer— Respirer— Se ressourcer - S'assouplir
Retrouver plus de calme au quotidien**

Matinée découverte Samedi 15 €

Tai Chi - Qi Gong selon Vlady Stévanovitch

Plusieurs niveaux de cours de **débutants à avancés**

Alternance entre mouvements et méditation

(relaxation - respiration - centrage - Chi...)

Martine et Nicole pratiquent et enseignent le Tai Chi depuis plus de 30 ans .

Ecole Ste Anne St Joseph

72220 **Laigné en Belin**

Samedi 9h30 - 17h30

Dimanche 9h30 - 17h00

Tarifs

120 € ou 110 € si inscription avant le 15.08.17 + 5 € Pauses et utilisation des lieux

Renseignements

Marie Laure Humeau

Association Art de vie /Le mans

06.08.03.26.45

assoartdevie@gmail.com



Association
Centre social
Laigné - Saint-Gervais