



## LE CORPS CONSCIENT

### Vacances scolaires d'automne 2023 Qigong & Pilates

- lundi 23 octobre
  - 18h45 à 20h00 : Qigong du Bâtonnet de longévité - Découverte / révision du début de la 1<sup>ère</sup> routine
- mardi 24 octobre
  - 9h15 – 10h15 : Qigong santé : libérer les épaules et la nuque
  - 10h30 – 11h30 : Pilates
  - 18h45 – 20h00 : Qigong « Éveiller le dragon » : Découverte / révision du début de la méthode
- mercredi 25 octobre de 18h45 à 20h00
  - 18h45 – 19h45 : Pilates

Lieu : Jardins du Tan – Roches-Prémarie – Nb de places limité

Tarifs : 1 séance 10 € – 2 séances 18 € – 3 séances 24 € - séance supp. 7 €

- vendredi 27 octobre
    - 18h00 – 21h00 : atelier « Qigong de la marche des cercles »
- Lieu : salle de danse, complexe sportif – Roches-Prémarie – Tarif : 25 €

Nom :

Prénom :

Courriel :

Tél. :

Je m'inscris à ..... séance  et/ou à l'atelier du 27/10

Je règle au total : ..... €

signature :