



Le samedi 19 juin 2021

Journée découverte des pratiques de bien-être

de l'Association Autan Pour Soi

à l'ÉCOLE DE DANSE DUOLAB - TEMPS DANSE
ZA, Brouillac, 81150 Terressac



Accueil dès 9 h

Pratiques accessibles à tous. Venez nous rencontrer et pratiquer.

9 h 30 : Réveil du corps en Yoga et pranayama (respiration) avec **Martine**
(06 89 49 84 16)

10 h 15 : Qi Gong avec **Nathalie** (06 49 98 62 75)

11 h : Hatha-Yoga avec **Christine** (06 24 60 81 32)

De 12 à 14 h : Pause déjeuner, penser à amener votre pique-nique.

Echanges possibles avec les animatrices.

14 h : Taiji Quan avec **Nathalie**

14 h 45 : Hatha Yoga avec **Martine**

15 h 45 : Yoga des enfants avec **Christine**

Goûter et boissons chaudes offertes par l'Association.



Merci de contacter les animatrices pour prévenir de votre présence

Venez avec une tenue confortable, vos tapis pour le yoga, un coussin, un plaid ou couverture
(du matériel sera proposé sur place)

« Un souffle de Bien-être »