



Stages de **Qi Gong** et **Technique Alexander**

Centre de Danse et
Bien-être **Art & Vie**

Divers **Qi Gong** seront pratiqués au cours des différents dimanches dont les **huit pièces de Brocart** et le Qi Gong contre la douleur. Le tout avec la conscience de la **méthode Alexander** qui vous sera enseignée.

avec **Marie** et **Mira**

Marie Schuster, réflexologue et animatrice de **Qi Gong** à Toulouse
Mira Adam, danseuse chorégraphe et **professeure diplômée de Technique Alexander**

Dates :

Dim. **3 Février** 2013
Dim. **24 Mars** 2013

Dim. **26 Mai** 2013

Tarif: 60 €

Horaires : 10h-12h30 – 14h-16h 30

matin : pratique

après-midi : atelier en binômes

Possibilité de pique nique sur place

Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.

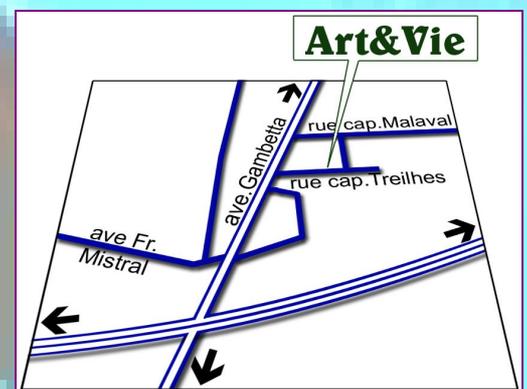
Rens./inscriptions : Marie : serenite31@laposte.net

05.62.71.14.13

Mira : mira.adam@freesurf.fr

06.74.06.03.63

www.letempsdelaserenite.com (association loi 1901)
www.artetvie.info



Centre de Danse et Bien-être **Art & Vie**
9, rue du capitaine Treilhes – 81000 Albi