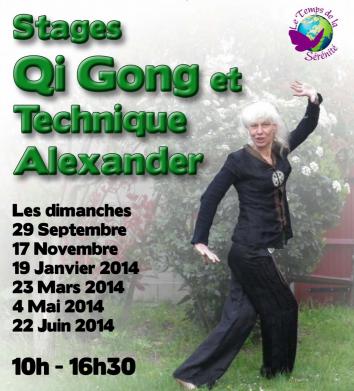
Association Le Temps de la Sérénité



Centre de Danse et Bien-Être **Art& Vie**ALBI - www.artetvie.info



L'association Le Temps de la Sérénité organise des

Stages de Qi Gong & Technique Alexander

Divers Qi Gong seront enseignés et pratiqués : le Qi Gong général de la santé, le Qi Gong de Tonification du double 9, la grue blanche... avec la conscience de la méthode Alexander.

avec Marie et Mira

Marie Schuster, réflexologue et animatrice de Qi Gong à Toulouse

Mira Adam, danseuse chorégraphe et professeure diplômée de Technique Alexander

Tarif: 60 €

Horaires: 10h-12h30 - 13h30-16h 30

matin : pratique

après-midi : atelier en binômes

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

Possibilité de pique nique sur place Sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.

Rens./inscriptions:

Marie: 05.62.71.14.13 - serenite31@laposte.net

Mira: 06.74.06.03.63 - mira.adam@sfr.fr

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