

Quand ?

Dimanche 22 mars



Accueil à 9h30

10h-13h

Déjeuner partagé,
apportez votre pique nique !

14h-17h

Où ?

**Studio EKHO Sphère
53 Rue des Chabassières,
45100 Orléans**

L'école Corps Vivant Corps Conscient revient à Orléans !

... et nous propose une journée

de

Chi et Tai chi

Avec Nicole Bernard, Claude Mercier, Marie-Christine Boutrais
3 formatrices de Corps Vivant Corps Conscient*

Au programme : travail au sol, relaxation, centrage, étirements, auto-massage et travail de la forme de Tai Chi debout. Découverte, apprentissage, détente et plaisir garantis !

(Re)découvrez par ces pratiques corporelles l'énergie vitale, une respiration profonde avec des mouvements lents, doux et fluides.

Vous débutez : n'hésitez pas à nous rejoindre !

Inscriptions

Inscrivez-vous par retour de mail avec :

- vos nom et prénom, adresse mail et téléphone à : qigongtaichi45000@gmail.com
- Règlement sur place par chèque ou en espèces
- Tarif pour la journée : 60 €
- Tarif petit budget (en conscience) : 50 €

Attention : places limitées !

Pensez à apporter pique-nique, gourde et écocup,
Les tapis de sol sont fournis.



Mais aussi...

Une deuxième journée aura lieu **samedi 6 juin au bénéfice des Amis d'Agnam**, au château de Morchène à St-Cyr en Val.

Nous reviendrons vers vous pour l'organisation de cette deuxième journée.

Ces deux séances permettront de recenser les personnes intéressées par des séances régulières de Chi et Tai Chi Orléans sur l'année scolaire 26-27 avec les mêmes intervenantes.

* Pour aller plus loin : <https://www.corpsvivantconscient.com>



ECOLE DE CHI ET TAI CHI
CORPS VIVANT CORPS CONSCIENT
WWW.CORPSVIVANTCONSCIENT.COM