AUTOUR DE LA TABLE RONDE...

TAICHICHUAN

chaque mercredi -18h à 19h 30- Salle des loisirs à Varzay.

L'association propose des cours de Taichichuan, style Yang,

visant à obtenir une détente profonde.

Art de la « méditation en mouvement », il repose sur un travail intérieur, à partir d'enchaînements techniques, de mouvements souples et flexibles, de gestes lents et déliés, dans la continuité, l'équilibre et l'harmonie.

Cette pratique est adaptée pour tout âge, tous niveaux,

Elle peut aider les personnes qui ont abandonné l'exercice à reprendre une activité physique.

Vous serez accompagné(e) et guidé(e) par Tristan.

Nous accueillons les débutants - Séance de découverte offerte.

activités ludiques partagées

le mercredi -14h30 à 17h 30- petite salle à Varzay

bibliothèque et ateliers selon les envies des adhérents co-créateurs en joie

(partages et échanges de graines ... en beauté, savoirs, bien-être, créations intuitives...)

ADHÉSION ASSOCIATION : 10 €/an + CONTRIBUTION « JUSTE » SELON L'ACTIVITÉ

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

SMS : 06.81.35.40.82 - courriel : autourdelatableronde@protonmail.com