

Programme 2015/2016

Infos sur www.taichi-sophro.wix.com/lachamade

Travail sur le corps en douceur

- * Développer sa présence corporelle.
- * Vivre son corps en valorisant les sensations.
- * Le vivre au rythme de la respiration profonde.

Travail sur l'énergie vitale : le Chi

- * Découvrir son centre vital, le Tantien en chinois.
- * Développer la circulation de l'énergie vitale (le Chi) à partir du Tantien.

Méditation en mouvement

- * Sous la forme d'enchaînements de postures fluides.

Enchaînements de style Yang.

Atelier-découverte

Samedi 12 septembre de 9h30 à 10h30

Tarif 7€ . S'inscrire en envoyant le paiement à l'adresse au verso.

Cours hebdomadaires (hors vacances scolaires)

A partir du mardi 15 septembre 2015

Horaires :

MARDI : - 9h30 à 11h
- 19h à 20h30

MERCREDI : - 9h30 à 11h
- 14h à 15h30

JEUDI : - 9h30 à 11h
- 12h15 à 13h30

Tarifs :

pour 1 séance par semaine

- à l'année : 315 € (avec possibilité de remettre 3 chèques de 105 € à l'inscription)
- au trimestre : 130 €

Adhésion à l'Association : 13 €

(1^{er} cours gratuit, sans engagement)

Chaque chèque sera encaissé en début de trimestre. En cas de désistement en cours d'année, il n'y a pas de remboursement de l'engagement financier.

Ateliers mensuels du samedi matin

Dates à prévoir: me contacter ou voir sur le site

Séances individuelles (sur demande)