

Bonjour,

Dans le cadre du **Foyer Rural**, je vous propose une séance découverte de la pratique du **qi gong et du taichi**, séance gratuite ouverte à tous ados et adultes.

Un moment à soi, un moment pour se faire du bien, un moment tout en douceur pour lâcher les tensions et faire circuler une bonne énergie.

Cette séance se déroulera :



Le samedi 30 novembre 2024

de 10h00 à 11h30

**à la salle des Rencontres de la Mairie
de l'Etoile - 1er étage**

Je vous conseille de vous munir d'une gourde, d'un petit coussin (ou plaid), et de porter des vêtements suffisamment chauds, amples et souples, pour être bien à l'aise dans vos mouvements.

Merci de m'indiquer votre présence par SMS au 06.04.17.59.01. Et si vous vous décidez au dernier moment, vous serez bienvenus également !!

A bientôt pour ce moment de découverte et de partage.

Claudine Laurent