



CALENDRIER RECAPITULATIF DES ATELIERS ET DES STAGES 2018/2019

Sam 10 nov	Kung Fu Du Débutant 11h à 12h au Parc	Kung Fu Du Avancé 13h à 14h30	Conte et relaxation 14h45 - 15h45 dès 7 ans	Danse des Rythmes Premiers 16h à 18h	Méditation 18h15 à 19h45
Dim 11 nov	Tai Chi 24 postures Tous niveaux 9h30-12h30				
Sam 1er déc	Kung Fu Du Débutant 11h à 12h au Parc	Kung Fu Du Avancé 13h à 14h30	Qi Gong et Relaxation pour tous 14h30 à 16h	Mandala de l'être (1) 16h15 à 19h15-40€	
Dim 2 déc	13 / 127 (1) 9h30 à 12h30 35€				
15/16 déc	STAGE : Prendre en main sa santé et 24 Postures Samedi de 15h à 18h30 et Dimanche de 9h30 à 13h 80€				
Sam 26 janv	Kung Fu Du Débutant 11h à 12h au Parc	Kung Fu Du Avancé 13h à 14h30	Chi et santé : muscles et articulations 14h30 - 16h	Méditation 16h15 à 17h45	
Dim 27 janv	Le dos -Tonification et Détente: massage et Stretching Postural® 10h-12h30 30€		Mandala de l'être (2) 14h à 17h30 40€		
2 et 3 fév	STAGE : 127 postures et vibrations sonores Samedi de 15h à 19h et Dimanche de 9h à 13h 90€				
Sam 16 fév	Kung Fu Du Débutant 11h à 12h au Parc	Kung Fu Du Avancé 13h à 14h30	Qi Gong et Respiration 14h30 à 16h	Danse des Rythmes Premiers 16h à 18h	Méditation 18h à 19h30
Dim 17 fév	Tai Chi 24 avancé 9h30 à 12h30 35€				
23 /28 mars	STAGE Tai Chi 127 approfondissement avec Nicole en Ardèche au Hameau des sources				
Sam 23 mars	Kung Fu Du Débutant 11h à 12h au Parc	Kung Fu Du Avancé 13h à 14h30	Massages en famille 14h30 à 17h30		
Sam 6 avril	Danse des Rythmes Premiers et Contes : DEMETER, La COLERE DU FEMININ 13h à 19h Martine Bodilis et Nathalie Bondoux				
27 avril/1er mai	STAGE de Pâques Tai Chi tous niveaux couplé au stage Le Chi pour les professions de la santé. Ardèche.				
Sam 18 mai	Kung Fu Du a/d 13h à 14h30	Les épaules - Stretching Postural® et Chi... 14h30 à 16h		Méditation 16h15 à 17h45	
Dim 19 mai	Stretching Postural® et respirations 9h30 à 11h	INITIATIONS 11H30			
6 au 12 juillet	GRAND STAGE D'ETE au Château de Ligoure dans le Limousin. Tai Chi – Qi Gong - Stretching postural®				