

Les Chemins de Soi, 3 impasse des Avies 70400 TREMOINS

Les Chemins de Soi est une nouvelle association de Trémoins dont le but est d'enseigner des techniques de bien-être comme le Qi-Gong, gymnastique énergétique douce d'origine chinoise, les massages et auto-massages chinois, les étirements doux et le travail de la respiration afin d'entretenir sa santé.

L'enseignement se fera sous forme de cours le samedi matin de 9h30 à 11h (environ 3 samedis par mois) à la mairie de Trémoins à partir de septembre 2010 ; pour préserver la qualité des cours, le nombre de participants est limité à 12 personnes.

La première séance aura lieu le samedi 11 septembre et les autres séances se dérouleront :

- le samedi 25 septembre ;
- les samedis 2, 9 et 16 octobre ;
- les samedis 6, 13 et 27 novembre ;
- les samedis 4, 11 et 18 décembre ;
- les samedis 15 et 22 janvier 2011 ;
- les samedis 5 et 19 février ;
- les samedis 12 et 19 mars ;
- le samedi 16 avril ;
- les samedis 7, 21 et 28 mai,
- les samedis 4, 11 et 25 juin.

Des stages de perfectionnement et d'initiation auront lieu durant l'année.

L'enseignement est dispensé par Corine Ziegler kinésithérapeute diplômée en Qi Gong de l'Institut Shao Yang à Lyon.

En projet : une conférence sur la Médecine Traditionnelle Chinoise, un stage de Yoga, un atelier de cuisine asiatique...

Renseignements et réservation obligatoire auprès de Corine Ziegler au :

03 84 46 82 04 après 17h30.