

Atelier animé par Chantal Schneider formée à l'Ecole Nonindo Shiatsu de Tokuda.

Apprendre à se détendre, en quelques gestes simples et respirations, au travers d'exercices d'automassages et de Qi Gong dans la joie et la bonne humeur.

Atelier familial qui permettra de trouver détente et calme tout en renforçant son corps et en améliorant sa souplesse.

Une tenue souple et des chaussures plates pour l'intérieur et l'extérieur sont exigées

Lieu : Salle Polyvalente de Dracy 33 rue de Givry **71640 DRACY LE FORT**

Participation aux frais : 5,00 €/participant

Renseignement : afep71.angelique@afep.asso.fr

Coupon ci-dessous à envoyer, accompagné de votre chèque au nom de l'AFEP,
À AFEP INSCRIPTIONS - 56 rue de la Montjoie - 45770 SARAN

Inscription définitive avant le 15 avril

ATELIER DETENTE – X15.494.ACE – DRACY LE FORT 71

Nom/Prénom

Adresse :

Tél. * E-Mail :

Participants : Nom/Prénom/Age :

.....

* Le jour de l'activité