



Des outils simples et utiles au quotidien !

Des mouvements dynamiques, lents, alliant respirations et visualisations.
Une pratique en lien avec la **médecine chinoise** pour :

- ✓ Mieux gérer votre stress, vos émotions
- ✓ Apaiser vos tensions musculaires et articulaires
- ✓ Prévenir des problèmes de santé.

Matériel : une couverture, un tapis et un petit coussin.

Des Cours Hebdomadaires

1^{er} cour d'essai gratuit

Païement à la séance : 10€ (+20 € adhésion annuelle)

Forfait au trimestre : 100 € - Forfait année : 300 € (adhésion comprise)

Les forfaits vous donnent accès aux cours, dans les 3 villages ci-dessous, chaque semaine : vous pouvez pratiquer plusieurs fois par semaine.

Les cours ont lieu toute l'année sauf pendant les vacances scolaires.

Vals les bains	Lanas	Vinezac
Mercredi	Mercredi	Jeudi
de 10h à 11h30	de 18h à 19h30	de 16h30 à 18 h
Espace Sévigné	Salle communale	Salle Alain Rouvière

Des ateliers mensuels et/ou trimestriels (Secteur Aubenas)

En matinée	Le Samedi	9h à 12 h - 25 €
------------	-----------	------------------

Inscription auprès de Stéphanie Rousset : 06 06 55 38 12

Certifiée instructeur associé, école de Maître Mantak Chia

Association « Bien-être - Santé - Créativité »- Préfiguratrice scic-ARDECHE