

Ateliers bien-être

1ER TRIMESTRE 2023 - 18H-19H30

Maison des familles Camille Claudel, Aqueduc



Atelier Technique
Stretching postural®
> Petite respiration, moyens d'action, placement

VENDREDI
29 SEPTEMBRE



Atelier Qi Gong
> Renforcer et harmoniser les poumons

VENDREDI
6 OCTOBRE



Atelier Respiration
> Cohérence cardiaque

VENDREDI
20 OCTOBRE



Atelier Sujok
> Digito-pression

VENDREDI
17 NOVEMBRE



Atelier Relaxation 1

VENDREDI
24 NOVEMBRE



Atelier Qi Gong
> Renforcer et harmoniser les reins

VENDREDI
1ER DÉCEMBRE

Nos stages

MARCHE NORDIQUE ET BIEN-ÊTRE



MAROC
10 AU 18 OCTOBRE 2023



BAIE DE SOMME
10 AU 12 NOVEMBRE 2023
MARS 2024



CHEMIN DE ST JACQUES
DE COMPOSTELLE
DU 6 AU 15 AVRIL 2024



PAYS BASQUE
DU 2 AU 9 JUIN 2024



BRETAGNE
4 AU 11 MAI 2024