



STAGE

1 décembre 2018 - 9 mars 2019
9h00 à 12h00

Espace Jean DOUCET
Saint Etienne de Saint Geoirs

Le mouvement spiralé Animé par Valérie ANCELIN

Le mouvement spiralé est une des bases de la pratique du Taiji Quan ou du Qi Qong. Il renforce les muscles, les tendons, les fascias et amène une tonicité physique.

Tarif : 30€

Les élèves de l'école qui participent aux 2 stages bénéficient d'un tarif de 20€ pour le dernier stage.

Pour une meilleure organisation de ce stage, merci de vous inscrire sur le lien Doodle disponible depuis le site

PLACES LIMITÉES à 20 personnes