



LA GRUE BLANCHE  
BARBIZON

TAICHI - QI GONG - YOGA

CALLIGRAPHIE ET PEINTURE CHINOISE



## Les Ateliers de la Grue Blanche

**SAMEDI 20 MAI ET DIMANCHE 21 MAI 2017**

L'Association **La Grue Blanche-Barbizon** vous propose, le temps d'un weekend, de vous ressourcer et de découvrir le bien être et l'harmonie du corps et de l'esprit en pratiquant :

### **TAICHI CHUAN - QI GONG – YOGA**

Une approche originale de l'étude de ces disciplines sous forme de cours réguliers, tous les mois, pour vous permettre de progresser agréablement et rapidement.

Prochains Ateliers de la Grue Blanche : Juin 2017

#### **- Le programme :**

- samedi 20 mai : de 9h à 12h et de 13h à 16h : Travail du relâchement et de la souplesse grâce au taichi chuan et au qi gong,
- dimanche 21 mai : de 9h à 12h: étude d'un enchaînement de taichi chuan,
- dimanche 21 mai de 15h à 16h: pratique de yoga.

#### **- Les enseignants :**

- **Françoise Normand** : instructrice associée en qi gong, Ecole de Mantak chia.
- **Bernard Bouisson**: enseignant du Yangjia michuan taichi chuan, style yang,
- **Géraldine Galvaire** : enseignante du yoga: B K S Iyengar.

#### **- Tarif-Réservation-Inscription:**

- taichi chuan et qi gong: 50€,
- yoga: 10€.

Pour bien travailler et être efficace les Ateliers sont limités à 15 pratiquants, et avec réservation préalable.

#### **- Lieu de pratique: 77930 Cély en Bière.**

**Pour réserver, contactez :**

**Bernard BOUISSON : courriel : taichibbz(at)yahoo.fr, tel : 06 20 92 00 04.**