



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](mailto:taichibbz(at)yahoo.fr), tel : 06 20 92 00 04.