

STAGE DÉTENTE

“ HARMONIE DU CORPS - PLÉNITUDE DE L'ESPRIT ”



Samedi 06 Avril 2024 de 09h30 à 12h30



La vie, avec ses contraintes, nous apporte chaque jour son lot de tensions (physiques, mentales), diminuant notre capital santé. Par diverses techniques (Qi Gong, massages, méditation, ...), nous verrons comment les libérer, afin d'accéder au bien-être et à la sérénité.

Ce stage s'adresse aux personnes souhaitant débiter dans la reconnexion à soi et le lâcher-prise, ainsi qu'aux pratiquant(e)s des disciplines de bien-être (Tai Chi Chuan, Qi Qong, Yoga, Reiki, ...) désirant élargir leurs connaissances.

Tarif du Stage : 25€ (20€ adhérent SGE)

Matériel nécessaire: Tenue souple, Tapis de sol (Yoga/Gym)



Lieu du stage: 48, rue de la lère Division Blindée 67114 Eschau

Contact & Réservation: secretariat@sge-eschau.fr

Facebook: Société Gymnastique Eschau