



L'Éveil du Corps Accord

par la pratique du Tai-chi et du Qi gong

Cours à domicile

Vous êtes en recherche d'un bien-être dans votre corps et votre mental, vous souhaitez vous apporter de la détente, retrouver une paix intérieure, créer un espace pour vous, la pratique du Tai-chi et du Qi gong va vous aider à vous reconnecter à votre ressenti corporel, vous apporter de la détente et de la bienveillance ...

Sans vous déplacer, j'interviens chez vous à votre domicile, pas besoin de matériel particulier, un grande espace suffit.

Pour la pratique pas de contre-indication médicale particulière tant que vous m'informez de vos éventuelles pathologies physiques. Certains exercices peuvent se pratiquer assis.

La séance d'1h est de 60€ pour 1 à 2 personnes, rajouter 15€ par personne supplémentaire .

Frais de déplacement en fonction de la distance (me contacter).

Zones géographique: Val d'orge, Essonne.

◆ Contactez-moi pour que nous définissions ensemble la formule la mieux adaptée pour vous.

Au plaisir de vous rencontrer !

Marie-Thérèse LETESSIER
Professeure de Tai-chi /Qi Gong