



L'association l'Éveil du Corps Accord vous propose:

Atelier Tai-chi, Qi Gong à St Michel s/orge

Venez découvrir la richesse qui est en vous, par l'exploration de votre corps, afin de retrouver de l'énergie et une paix intérieure.

- **Améliore** la force musculaire, le rythme cardiaque, l'image de soi.
- **Restaure** la motricité, l'équilibre.
- **Maintient** la souplesse des articulations.
- **Renforce** les muscles de soutien, stimule la formation osseuse.
- **Aide** à la qualité du sommeil.
- **Diminue** la pression artérielle.
- **Stimule** et entretient la mémoire.
- **Détend** et apaise le mental.
- **Développe** la capacité respiratoire.
- **Favorise** la joie intérieure

Le dimanche matin de 10h à 13h

- 20 novembre 2022
- 15 janvier 2023
- 12 mars 2023
- 14 mai 2023

<p>30€ par personne, l'atelier de 3h + 15€ à l'association « l'Éveil du Corps Accord »</p>
--

Lieu : Salle, Maison des Seniors, place du 19 mars 1962, qui donne dans la rue du four à Saint Michel sur orge (à 350m de la gare)

Inscription obligatoire auprès de Marie-Thérèse Letessier : 06.83.31.94.83

ASSOCIATION «L'Éveil du Corps Accord»

Association Loi 1901 : 24 rue Danièle Casanova 91240 St Michel S/Orge 06.83.31.94.83

Fiche d'inscription

ATELIER Tai-chi , Qi Gong

Je m'inscris à l'atelier Tai-chi/Qi Gong le dimanche de 10h à 13h :

dimanche 20 novembre 2022

dimanche 15 janvier 2023

dimanche 12 mars 2023

dimanche 14 mai 2023

Prénom/Nom :

Adresse :

Tel :Email :

Tarifs : 30€ par personne + 15€ d'adhésion

Je verse un acompte de 10€ à l'inscription, afin de confirmer ma réservation.

Ordre du chèque : Association l'Éveil du Corps Accord

Bon pour accord :

A..... le

Signature