Espace Ameline

PLANNING DES COURS

Prenez du temps pour vous,
cultivez votre bien-être au quotidien.



À SAVIGNY-EN-REVERMONT *(10 min de Lons et Louhans)*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
TAICHI CHUAN Art du mouvement et de l'harmonie		18h00 - 19h00		9h00 - 10h00	
QI GONG Énergie, vitalité et équilibre		9h00 - 10h00		18h00 - 19h00	
MÉDITATION Calme du mental et présence à soi				19h15 - 20h00	18h00 - 18h45

À LONS-LE-SAUNIER *Aux Thermes Valvital*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
QI GONG Énergie, vitalité et équilibre		12h15 - 13h10			
TAICHI CHUAN Art du mouvement et de l'harmonie				12h15 - 13h10	

POUR TOUS
Aucun niveau requis
Débutants bienvenus

BIEN-ÊTRE
Corps, esprit et énergie
en harmonie

BIENVEILLANCE
Un accompagnement
tout en douceur