



**LA GRUE BLANCHE  
BARBIZON**

TAICHI - QI GONG - YOGA

CALLIGRAPHIE ET PEINTURE CHINOISE



## Les Ateliers de la Grue Blanche

L'Association **La Grue Blanche-Barbizon** vous propose de vous ressourcer et de découvrir le bien être et l'harmonie du corps et de l'esprit en associant les enseignements du :

### TAICHI CHUAN - QI GONG – YOGA

La pratique de ces disciplines permet à chacun de développer ses propres énergies et de conduire au bien-être. Une approche originale, sous forme de séances régulières, tous les mois, pour vous permettre de progresser agréablement et rapidement.

#### - Le programme :

- le samedi: de 9h à 12h et de 13h30 à 16h 30 : Travail du relâchement et de la souplesse en associant la pratique du qi gong, du taichi chuan, et du yoga.
- Le midi, sur place, possibilité de repas pic-nic tiré du sac.

#### -Calendrier du trimestre:

**-samedis: 23 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre 2017.**

#### - Les enseignants :

- **Catherine Guettet:** enseignante du Qi gong.
- **Anne Allary:** enseignante du Hatha yoga.
- **Bernard Bouisson:** enseignant du Yangjia michuan taichi chuan, style yang.

- **Lieu de pratique pour les: 23 septembre et 21 octobre: 77930 Cély en Bière, 10 rue du Fief. Intercommunauté du Pays de Bière.**

Apporter un tapis de sol pour la pratique du yoga.

#### - Tarif-Inscription:

**La journée : 20 €.** Inscription annuelle à l'Association La Grue Blanche-Barbizon: **15€.**

Pour bien travailler et être efficaces les Ateliers sont limités à 15 pratiquants. Il est conseillé de s'inscrire préalablement.

**Pour plus d'information: contactez :**

**Bernard BOUISSON : courriel : taichibbz@yahoo.fr, tel : 06 20 92 00 04.**