



LA GRUE BLANCHE BARBIZON

TAICHI - QI GONG - YOGA
CALLIGRAPHIE ET PEINTURE CHINOISE



C'est la rentrée, et pour conserver les bienfaits de vos vacances, l'association:
LA GRUE BLANCHE-BARBIZON vous propose la palette de ses activités:

- Le **TAICHI CHUAN** Art énergétique interne, maîtrise du souffle et de l'énergie.
Cours: Mercredi soir de 19h30 à 21h30, et Vendredi matin de 9h à 11h.
Cours animé par: Bernard Bouisson. A partir du 13 septembre 2017.
- Le **QI GONG** Respiration et méditation, transforme le stress en vitalité.
Cours: Mardi de 15h15 à 16h45, à partir du 12 septembre et Jeudi de 18h30 à 20h, à partir du 3 octobre 2017. Cours animé par: Françoise Normand.
- Le **YOGA** Pratique millénaire, recherche d'une harmonie du corps et de l'esprit.
Cours: Vendredi de 18h30 à 20h. A partir du 4 septembre 2017.
Cours animé par: Géraldine Galvaire.
- La **CALLIGRAPHIE et LA PEINTURE CHINOISE.**
Cours: Jeudi de 14h à 17h. deux fois par mois. A partir du 14 septembre 2017.
Cours animé par Brigitte Durand.
- Les **ATELIERS DE LA GRUE BLANCHE.** Le temps d'un samedi, une fois par mois, ressourcez-vous en associant les enseignements et les bienfaits du Taichi chuan, du Qi gong et du Yoga.
Cours: un samedi par mois de 9h à 16h.
Programme: 23 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre.
Ateliers animés par: Anne Allary (hatha yoga), Catherine Guettet (qi gong), et Bernard Bouisson (taichi chuan).

**Venez nous rencontrer, et assister à des démonstrations, lors du
FORUM DES ASSOCIATIONS, le 9 Septembre, face à la Mairie de BARBIZON.**

Pour nous contacter: taichibbz(at)yahoo.fr