

L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :

www.agenda-des-sorties.com



JOURNÉE QI GONG - DANSE AFRICAINE

à FONTIERS CABARDES dans l'Aude



Stages de QI GONG et de DANSE AFRICAINE
au coeur de la montagne noire (Aude)

Les dimanche 3 décembre 2017

14 janvier – 11 février – 11 mars – 8 avril 2018

Contact : icitournesslasso@gmail.com 06.31.17.18.75

● Sortie Atelier bien être

- manifestation permanente
- Adresse : Salle du Foyer Municipal,
- Organisateur : Association Tournesol
- Ref annonce gratuite : www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=131292

Une journée pour...

Prendre le temps d'aller à la rencontre de soi et se ressourcer par la pratique du **Qi Gong, gymnastique / art énergétique de santé**, et/ou de la **Danse Africaine**.

D'une façon différente et complémentaire, ces 2 pratiques amènent à régénérer - vitaliser - unifier le Corps et l'Esprit.

Chacun peut choisir de s'inscrire à l'un ou à l'autre, ou les deux.

Les séances d'initiation à la Danse Africaine sont accessibles à partir de 8 ans... Partage intergénérationnel bienvenu !

Le stage est animé par Martine Rondet. Sa pédagogie est nourrie de son parcours de danseuse professionnelle - enseignante en danse depuis 1986, et d'enseignante en Tai Ji / Qi Gong depuis 2006.

Diplômée du Ministère de la Culture et du Ministère Jeunesse et Sports.

Membre du Réseau France Qi Gong <http://france-qigong.org>

Programme de la journée

9h30 – 10h45 Qi Gong 11h00 – 12h15 Danse Africaine

Repas / Pique Nique partagé tiré du sac

14h30 – 15h45 Qi Gong 16h00 – 17h15 Danse Africaine

Thé / Temps d'échanges avant l'Au Revoir

Tarifs

La journée 30 €

2 séances au choix 18 € - jeune 10 €

1 séance au choix 10 € - jeune 6 €

Inscriptions préalables nécessaires Envoi du bulletin d'inscription sur demande

Lieu du stage : Fontiers-Cabardès, merveilleux village à flanc de montagne, altitude 620m dominant une grande vallée, face aux Pyrénées, au coeur d'une nature préservée – RV salle du foyer sous l'école – Parking sur la place du village

Chambres d'hôtes et Gîtes sur place pour venir passer le week end dès le samedi.

Fréquence des stages : 1 par mois

[Abonnez-vous à notre Newsletter et recevez chaque semaine le programme des manifestations de FONTIERS CABARDES pour les 8 prochains jours](#)

L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :
www.agenda-des-sorties.com

JOURNÉE QI GONG - DANSE AFRICAINE

à FONTIERS CABARDES dans l'Aude



Coordonnées GPS

Lat. : 43°22'10.62"N

Lng : 02°14'54.61"E

L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :
www.agenda-des-sorties.com

JOURNÉE QI GONG - DANSE AFRICAINE

à FONTIERS CABARDES dans l'Aude

