

vous propose les ateliers suivants :



Jeudi 21 février 2019 de 17 à 19 heures

Mme Rosalind Henry vous fera découvrir en musique et en mouvement quelques-unes des **38 Danses des Fleurs de Bach**.

« Deviens ton propre thérapeute » est le principe fondamental de la thérapie du Dr Bach, les fleurs nous aident à mieux gérer nos dispositions d'esprit négatives et à les surmonter.



Ainsi les danses portent l'essence de chacune des fleurs, les pas sont simples et faciles à suivre. Les musiques sont inspirées du folklore balte.



Prix : Fr. 10.- par personne pour les deux heures.

Lieu : salle du conseil



Samedi 2 et samedi 9 mars 2019 de 9h00 à 11h30

Mme Hua Meng vous propose un cycle **d'exercices et auto-massages de la philosophie chinoise**, accessibles à tous :

- Echauffement par la gym des points méridiens
- « Mini-gym » des mains (10 mouvements avec massage de points méridiens)
- Les huit pièces de Brocard (mouvements de Qi Gong datant de plus de 1700 ans) : huit exercices énergétiques de santé visant à fortifier les organes et les fonctions physiologiques, à améliorer la forme physique et la souplesse, à renforcer l'équilibre physique et mental, à activer et rééquilibrer la circulation de l'énergie interne.

Il est recommandé de suivre le cycle complet pour bien intégrer les mouvements.



Prix: Fr. 30.- par personne pour les deux matinées.

Lieu : salle de gym à la grande salle