

Programme d'automne

Pleine Vie et Santé

- * Cours hebdomadaires de **Qi Gong** (prononcez « Tchi Gong » --gymnastique de santé et de longévité chinoise, et version non-martiale du Tai Chi Chuan) -Une activité santé pour tous
 - lundi de 11h30 à 12h30 à Vineuil St Firmin
 - mardi de 10h à 11h au Centre de Bien-Etre et de Santé de Coye la Forêt
 - mercredi de 18h30 à 19h30 dans le cadre des activités de Présence Bien-Etre à Gouvieux

- * Séance hebdomadaire de **Yoga du Rire** (Hasyayoga) – **Rire Santé**
Pour tous (pas besoin d'être souple ou sportif!) : venez faire une cure de positif, et profiter des effets puissants du rire sur la santé !
 - jeudi de 20h30 à 21h30 à Vineuil St Firmin

- * **Nouveau** : Ateliers **Couture Création et Design** à Senlis

- * Séances hebdomadaires de **Conversation informelle en anglais** (enfants, ados, adultes) en très petits groupes avec une personne canadienne anglophone (rythme hebdomadaire – plusieurs horaires selon les âges et niveaux)

- * Atelier d'**EFT (Emotional Freedom Techniques)** : pour apprendre les bases d'une forme d'acupuncture sans aiguille, une technique simple et efficace pour reprendre le contrôle sur son stress et ses émotions toxiques
 - le dimanche 9 novembre de 9h30 à 12h30

* **Marche Nordique**

- Pour tous, y compris pour les seniors
Cycle de 3 cours d'apprentissage de la technique (les bâtons peuvent être fournis)
 - De 14h30 à 16h les **samedis** 8 novembre, 22 novembre et 6 décembre

Pour tout renseignement

Emmanuèle Gervreau au **06 76 45 29 39**

Kathy Solandt pour l'anglais au **06 37 15 95 46**

Vous pouvez également consulter le site internet
www.PleineVieEtSante.org