



Association Intercommunale et Inter-Génération Cidex 833
71260 FLEURVILLE

Au Fildes Ans : Programme des activités « RENTREE » 2024/2025



Le **QI GONG** est une gymnastique chinoise qui repose sur le principe de l'énergie, « Qi », telle que décrite dans la pensée chinoise et dans la Médecine Chinoise. Cette gymnastique associe lenteur, postures, respiration et attention mentale afin de capter l'énergie présente dans l'univers pour nourrir l'organisme, d'harmoniser cette énergie interne, d'en favoriser la circulation et d'entretenir ainsi la santé mentale et physique et le bien-être... Les cours sont assurés par Sabrina Bertoncetto, diplômée en Gigong et Taiji Quan par la fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois.

Reprise des cours : mardi 17 septembre 2024 de 10h à 11h au Foyer Rural de St-Gengoux-de-Scissé. Nouvelle inscription, 2 essais gratuits. Pour tout renseignement ou inscription, contactez : Paulette ou Marcel ROCHER : 18 Route de St Gengoux de Scissé – Rizerolles 71260 AZE.
Tél : 03 85 33 31 02 ou mail pauletterocher@orange.fr

YOGA : Joëlle BORDAT propose une pratique de yoga accessible à toutes et tous et inspirée d'un enseignement authentique du Sud de l'Inde transmis par des enseignants sensibles aux particularités des occidentaux. Joëlle transmet la pratique du yoga depuis plus de 40 ans. Elle est formatrice d'enseignants de yoga, agréée par l'institut Français de Yoga depuis 1999.

Tarif : 75€ par trimestre si engagement à l'année, trimestre « isolé » 85€.

Matériel nécessaire : tapis de sol, un coussin pour la tête, si besoin un vêtement chaud surtout pour les temps de relaxation.



Reprise des cours le vendredi 20 septembre 2024, de 11h à 12h
Salle du DOJO à LUGNY, rue de la Folie. Nouvelle inscription, 1 ou 2 essais gratuits. Pour tout renseignement ou inscription contactez : Michèle BLONDEL : 3 Route de la Croix 71700 GREVILLY
Tél : 06 42 70 91 97 Adresse mail : micheleblondel46@gmail.com

DANSE DE SALON : séances animées par Jean-Paul et Michèle PATUEL, pour danseurs débutants et confirmés, danses en couple et en ligne.

Reprise des cours le jeudi 25 septembre 2024, de 20h30 à 22h30

à la salle des fêtes de FLEURVILLE.

Nouvelle inscription, 1 ou 2 essais gratuits.

Pour tout renseignement ou inscription, contactez :

Suzette TALMOT : Champ du Bief – 1 Route de LUGNY 71260 MONTBELL ET

Tél : 06 11 87 27 08 Mail : suzette.talmot@wanadoo.fr



Imprimé par nos soins