



Harmonie Énergie Tonification Relaxation Équilibre

Association loi 1901

Renseignements et inscriptions :

hetre.association.38@gmail.com

Nos professeurs

Silvano Rodriguez

Professeur de Qi Gong Taoïste. Il pratique depuis 24 ans et enseigne depuis 16 ans. Praticien et coach en sonologie, musicothérapie et reiki traditionnel.

Régine Méral

Professeur de Qi Gong depuis plus de 16 ans, formée à l'Institut Européen de Qi Gong

Alexandra Babel

Professeur de Yoga vinyasa, yin et prénatal depuis 8 ans. Praticienne et coach en massage thaï, sonothérapie, EFT.

Choisissez votre cours

Yoga Vinyasa le lundi de 18h15 à 19h45 *
au foyer rural avec Alexandra **Complet**

Yoga Yin le lundi de 20h00 à 21h30 * au
foyer rural avec Alexandra

Qi Gong le mardi de 18h45 à 20h15 au
foyer rural avec Silvano

Qi Gong le mercredi de 18h30 à 20h00
au foyer rural avec Régine

Qi Gong le jeudi de 9h00 à 10h30 au
foyer rural avec Régine

Yoga Hatha le jeudi de 9h30 à 11h00 à la
SAR avec Alexandra **Nouveau**

1 cours de Yoga : 220 €/personne

2 cours de Yoga : 385 €/personne

1 cours de Qi Gong : 200 €/personne

15 € de cotisation à l'association obligatoire

Reprise des cours à partir

du 11 septembre 2023

2 cours d'essai

Cours adulte

* pas de cours les 25/09, 13/11, 11/12, 22/01, 18/03 et 27/05.

Il y aura cours la 2e semaine des vacances scolaires hors Noël

Les cours ont lieu aux Côtes d'Arey - 38138