

Amicale Laïque de Brignais Saison 2022/2023

HATHA - YOGA

Lieu : Dojo Daniel Querez Amicale Laïque de Brignais
Place de l'Amicale, 53 rue Général de Gaulle - Brignais

Tarifs : Adhésion : 25€ + cotisation : 155 € soit 180€/an
- 2^e adhérent de la même famille : 170 €/an
- Cas particulier : voir avec Jeannette Bouchet

Reprise des cours Lundi 12 Septembre 2022

Enseignante : Britta Charrin (06 03 34 78 60)

Mardi matin : 9h /10h15 - 10h30 /11h45

Mardi soir : 18h /19h15 - 19h30 /20h45

Mercredi matin : 9h /10h15 - 10h30 /11h45

Mercredi : **12h15 /13h30 méditation Yoga**

Enseignante : Carole Thery (06 20 43 71 21)

Jeudi matin : 9h /10h15- 10h30 /11h45

Jeudi soir : 18h30/19h45

Enseignante: Catherine Ballarin (06 85 69 13 70)

Lundi soir : 19h45/ 21h00

Mercredi soir : 18h/19h15 – 19h30/20h45

Yoga tout en douceur (réservé aux personnes ayant des problèmes de santé)

Lundi matin : 9h00/10h15

Jeudi après-midi 14h15/15h30

Méditation avec Paul Richard (un samedi par mois)

Contact : Christine Flassayer (06 67 39 86 18)

CONTACT RESPONSABLE « BIEN ETRE »

Jeannette BOUCHET (04 78 05 15 59 - 06 71 95 37 96)

jeannette-bienetre@albrignais.fr

RELAXATION

Lieu : Dojo Daniel Querez Amicale Laïque de Brignais
Place de l'Amicale, 53 rue Général de Gaulle – Brignais

Tarifs : Adhésion : 25€ + cotisation : 185 € soit 210€/an
Reprise des cours Lundi 12 Septembre 2022

Enseignante: Catherine Ballarin (06 85 69 13 70)

Lundi matin 10h30-12h00

Lundi soir : 18h00/ 19h30

Zhi Neng Qi Gong

Lieu : Dojo Daniel Querez Amicale Laïque de Brignais (*)
Place de l'Amicale, 53 rue Général de Gaulle – Brignais

Tarifs : Adhésion : 25€ + cotisation : 155 € soit 180€/an

Reprise des cours Vendredi 16 Septembre 2022

Enseignante: Gwenaelle Nicolas

Tél : 07 83 67 38 67

Adresse messagerie : gnicolas@mtc-sante.fr

Vendredi 18h15/19h30

Art énergétique chinois,
accessible à tous et à tout âge.
Pratiquer des mouvements lents et des
méditations (assises, debout, allongées, avec
ou sans sons), pour entraîner l'esprit à devenir
le maître du corps et de la circulation de
l'énergie.

Cela amène bien-être et calme au quotidien