

Une journée bien-être et sérénité

L'association Détente et loisirs propose un après-midi totalement dédié au bien-être, samedi, de 14 heures à 16 h 30, au gymnase situé sur le parking des écoles à Barsac.

Magali Alix, enseignante en qi gong, orientera ce stage sur le thème de l'hiver. Ainsi, seront pratiqués des mouvements de qi gong (art ancestral de santé), des auto-massages et des techniques de relaxation adaptés à cette saison. Tout cela pour se sentir bien dans son corps et dans ses émotions en hiver. Les visiteurs apprendront à vivre pleinement cette saison si importante pour être en pleine forme

au printemps. Les mouvements sont accessibles à tous. Ils s'adressent à toute personne, quels que soit l'âge et l'état de santé. Les personnes fatiguées retrouvent de l'énergie et les personnes tendues retrouvent la sérénité.

Les initiés se sentiront bien, le corps oxygéné, assoupli, détendu et l'esprit serein, prêts (es) à utiliser toutes leurs ressources.

Sur inscription (nombre de places limité). Tarif: 10 euros (adhérents Détente et loisirs: 8 euros). Informations et inscriptions auprès d'Anita au 06 26 40 48 73.



Une journée détente relaxation est programmée samedi au gymnase. PHOTO DÉTENTE ET LOISIRS