



**vous propose un cours de
Tai Chi**

(session de 8 semaines)

en collaboration avec Patricia Beretta
thérapeute en shiatsu et acupuntrice



**Trop peu de temps pour faire suffisamment d'exercice?
Beaucoup de stress?
Cette session de 8 cours de Tai Chi faite est pour vous!**

Apprenez des astuces pour mieux gérer votre stress, et augmentez votre vitalité.

Avec un quart d'heure par jour seulement, vous sentirez une réelle différence.

Choisis avec soin pour leur simplicité, intérêt, et bénéfiques pour la santé, les exercices de cette session peuvent se pratiquer facilement chez soi, en composant son propre « menu » du jour.

Lors de cette session, les techniques enseignées comprendront :

- ✓ une forme courte de Tai Chi (mouvements souples avec application martiale);
- ✓ une séquence de Qigong (mouvements lents axés sur la santé);
- ✓ une séquence pour délier toutes les articulations;
- ✓ quelques exercices pour la ceinture abdominale et les épaules;
- ✓ une séquence de 6 étirements spécialement conçue pour ouvrir les méridiens de la médecine chinoise (pour le calme et la santé);
- ✓ des techniques simples de respiration visant à se sentir calme (introduction à la méditation).

Pour qui : adulte, quelque soit la condition physique

Quand : les mercredis, de 17h45 à 18h45, du 20 janvier au 10 mars 2010

Combien : 80\$ pour les membres, 100\$ non-membre session entière
ou 15\$ la séance (payable au début de chaque cours, si une place est disponible)

Où : École Mère-Élisabeth-Bruyère, 280, rue Glenridge, Waterloo

Le nombre de places est limité à 15. Faites vite!

Pour informations, contactez Nathalie ☎ (519) 746-0337 ☞ coordonnatrice@afkw.org

Formulaire d'inscription pour le cours de Tai Chi – session débutant en janvier 2010

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Ville : _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Veillez retourner ce formulaire accompagné de votre paiement à AFKW – C.P. 1028 – Waterloo – ON – N2J 4S1