

# L'Association des Francophones de Kitchener-Waterloo (AFKW)



en partenariat avec

**l'école Mère-Élisabeth-Bruyère**

vous offre une session de 8 cours de

## **Tai Chi**

(En collaboration avec Patricia Beretta, PhD,  
thérapeute en shiatsu)

*Avez-vous du mal à trouver le temps de faire de l'exercice? Vous sentez-vous tendu? Cette session de 8 cours de Tai Chi est pour vous! Vous y apprendrez des astuces pour vous aider à gérer votre stress et vous augmenterez votre vitalité par des exercices qui ne demandent pas plus d'un quart d'heure par jour. Les exercices sont courts, très bénéfiques et faciles à pratiquer par soi-même.*

### **Lors de cette session, les techniques enseignées comprendront :**

- ✓ *une séquence pour assouplir toutes les articulations du corps;*
- ✓ *des techniques simples de respiration;*
- ✓ *une séquence de 6 étirements spécialement élaborée par un maître japonais de Shiatsu;*
- ✓ *quelques exercices dynamiques;*
- ✓ *une forme courte de Tai Chi.*

**Pour qui :** adulte, peu importe la condition physique

**Quand :** les lundis, de 17h45 à 18h45, du 20 octobre au 15 décembre 2008 (relâche le 27 octobre)

**Combien :** 80\$ Tarif exceptionnel de 60\$ pour les membres, session entière, grâce à une

subvention de  Patrimoine Canadian / Canadian Heritage .

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!**

**Veuillez compléter le formulaire d'inscription au verso et le retourner à l'AFKW.**

**Pour informations, contactez Nathalie Bouchard**

 (519) 746-0337

 [coordonnatrice@afkw.org](mailto:coordonnatrice@afkw.org)