

3EME EDITION ATELIERS BIEN-ETRE ORGANISEE PAR PHOENIX45 LE SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2019 A FEROLLES 45150

Nous vous proposons divers ateliers de 30 min (massages) à 1 h ouverts à tous, sans niveau requis :

FELDENKRAIS
MASSAGE TUINA
QI GONG
REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

HATHA YOGA
PILATES
RELAXATION BIOSAPPIA®
TAIJI QUAN

Accueil des participants dès 8 h 45 à la salle des Fêtes de FEROLLES

Horaires :

Atelier	Matin	Après-midi
Feldenkrais	9 h 15	14 h 15 16 h 45
Hatha yoga		15 h 30 16 h 45
Pilates	10 h 30	14 h 15 15 h 30
Qi Gong	9 h 15	
Relaxation		15 h 30
Taiji Quan	11 h 45	14 h 15

Prévoir une tenue confortable, éventuellement un tapis, une serviette de bain pour poser sur le tapis (prêt possible sur place).

TARIFS :

- Tarifs par atelier (hors massage) : 7 €
- Adhérents : ½ tarif
- Tarif par massage : 13 €

Renseignements

Véronique au 0638023626
Association.phoenix45@gmail.com
Site de l'association :
associationphoenix45-ferolles.jimdo.com

Massage Tuina , Réflexologie plantaire, massage Amma (sous réserve) : la séance se fera en fonction de vos horaires d'ateliers et des disponibilités (nous contacter)

Suivant le nombre de participants aux ateliers, des modifications sont possibles

Repas partagé le samedi midi (chacun apporte un plat simple)

Repas du soir au restaurant LE FEROLLIOT (uniquement sur réservation) : 15 euros x = euros

Inscription d'avance souhaitée (places limitées). Inscription possible le jour même en fonction des places.

Inscription :

- **NOM Prénom :**
- **Adresse :**
- **Tel :**
- **Courriel :**

Désire participer à :