

Do In

Le Do In - ou Yoga japonais - est une pratique corporelle basée sur des étirements, des exercices de respiration, d'assouplissement et d'automassage selon les méridiens d'acupuncture.

Facile d'accès, il convient à tous et à tout âge pour cultiver sa détente et un développement des capacités corporelles de souplesse et de perception de soi.

Qi Gong

Le Qi Gong prononcé "tchi kung" est un ensemble de pratiques traditionnelles chinoises qui facilitent la circulation des souffles dans le corps.

C'est une combinaison entre la méditation, la respiration, la gymnastique douce et la médecine traditionnelle chinoise.

Une pratique régulière améliore la vitalité, la souplesse et favorise le bien-être.

Reprise le 12 septembre

CRAYSSAC:

- lundi de 15h à 16h15 - salle des fêtes

CAHORS:

- lundi de 18h30 à 19h45 - salle Caviolle
- jeudi de 9h30 à 10h30 - salle
- jeudi de 10h45 à midi polyvalente
- jeudi de 12h15 à 13h15 (complexe sportif)

PRAYSSAC:

- mardi de 18h à 19h - salle Charleston

CREMPS:

- mercredi de 10h45 à midi -salle des fêtes

MONTDOUMERC:

- mercredi de 17h30 à 18h45

LABASTIDE-DU-VERT

- jeudi de 14h30 à 15h45 - salle des fêtes

Tarifs

Adhésion 15€

Abonnement annuel:

- 1 cours par semaine: 210€

- 2 cours par semaine : 240€

- 3 cours et plus: 255€

ou à la carte:

- 10 séances:100€