



**Stage débutants - 24
animé par Véronique**

Samedi 21 janvier 2023 de 14h à 17h
107, rue Benoît Malon - 13005 Marseille

Programme:

>Partie au sol - durée 1h30 : détente, respiration, travail du tantien

Pause

> Partie debout - durée 1h30: 11 exercices de santé et travail sur la forme des 24 postures

Prévoir une tenue confortable et un petit plaid pour se couvrir lors du travail de détente au sol. Si vous avez des ami(e)s qui souhaitent à cette occasion découvrir l'Art du Chi, ils /elles sont les bienvenu(e)s !

Tarif: 35 euros (chèque, espèces) à régler le jour du stage.

Nous vous remercions par avance de bien vouloir nous envoyer votre confirmation de participation au plus tard le **jeudi 19 janvier 2023**, l'adresse mail : **lesfillesdejade@gmail.com**

Au plaisir de vous retrouver !
Très cordialement
Les Filles de Jade