

LE SÉCHOIR

BISTROT PAYSAN

Journée des Ateliers: Dimanche 20/09/26 14-18H

14-15H Atelier Qi Gong du sourire avec Anna

Le Qi Gong est un art énergétique chinois qui vise à harmoniser notre énergie vitale, pacifier nos émotions et lutter contre le stress.

Le sourire intérieur est une pratique de base du taoïsme pour trouver un équilibre émotionnel. Nous allons détendre les muscles et les fascias, ouvrir les articulations, faire circuler le sang puis pratiquer la méditation du sourire intérieur.

15 - 16H Atelier Tango argentin avec Vio

Venez découvrir le tango avec Vio de TangoForge. Elle a développé une pédagogie complète pour enseigner le tango avec une biomécanique anatomiquement correcte afin de permettre à chacun d'apprendre cette belle danse.

16H-16:30H Atelier Dessin «libère ta créativité» avec Dorina

Dorina vous propose des exercices de dessin faciles qui permettent de se débloquer en douceur, de retrouver le plaisir du geste et de libérer sa créativité.

16H30 - 17H15 Atelier Bouge ta joie! avec Hélène

«Bouge ta joie!» C'est un instant de joie et d'amusement autour d'une danse qu'on va chorégraphier ensemble : «Jamaican Bam Bam»

17H15 - 18H Atelier Yin Yoga sur chaise avec Hélène

Hélène partagera avec nous quelques astuces pour soulager le dos, les épaules, l'abdomen et le nerf sciatique.

Tout au long de la journée:

Atelier Fabrication de Porte-clés avec Christian

Venez créer des porte-clés avec perles et boutons!

- Plus:
- Espace Coloriages
 - Bar ouvert
 - Ramenez un goûter à partager

Entrée libre. Tous les ateliers sont gratuits.

Association Le Séchoir Bistrot Paysan 56 Avenue des Martiagues 31230 L'Isle-en-Dodon

Contact: bistrotpaysan@gmail.com