



La fille de Jade

Tél : 05 63 66 92 30 Email : lafilledejade@free.fr

Site : <http://lafilledejade.free.fr>

Les 2 prochains STAGES en 2010

1 - Dim. 14 février 2010 : RELAXATION et VIBRATIONS CORÉENNES

Animé par Micheline Guiral : diplômée de la formation Technique de Massage Jean Louis Abrassart

Cette technique consiste à effectuer un travail en binôme, elle est essentiellement constituée d'étirements et de mouvements de vibrations pour agir sur les chaînes musculaires, les tissus et provoquer leur relâchement. C'est une méthode de relaxation profonde. Elle se pratique en harmonisant les respirations du receveur et du donneur pour sentir et se sentir bien dans son corps.

Prévoir une grande serviette, des vêtements confortables, une petite couverture. Un coussin si nécessaire.

LE LIEU : Au Gymnase Sabatié quartier Villebourbon avenue Chamier à MONTAUBAN

LES REPAS : Libres, ou ensemble au restaurant (environ 11€ à préciser lors de l'inscription)

HORAIRES : Accueil à partir de 9h30 Cours de 10h00 à 12h30 et 14h30 à 17h00

LE TARIF : chaque stage = 45 € (+ la première fois Adhésion à l'association = 12 €)

2 - Dim. 21 Mars 2010 : SHIATSU

Animé par Cédric Michel praticien de shiatsu certifié de la fédération de Shiatsu traditionnel et de l'école An Qiao

L'acquisition de techniques de base pour donner un shiatsu de détente à votre entourage (apprentissage de postures, règles fondamentales de la pression, notion de centre, origine du shiatsu). Le shiatsu, héritier des anciennes techniques sino-japonaises de thérapie manuelle, basé sur l'acupressure, se pratique habillé. Prévoir une grande serviette, des vêtements confortables, une petite couverture. Un coussin si nécessaire.

LE LIEU : Maison des Arts Martiaux 49 Rue de Ramierou 82000 MONTAUBAN

LES REPAS : Libres, ou ensemble au restaurant (environ 11€ à préciser lors de l'inscription)

HORAIRES : Accueil à partir de 9h30 Cours de 10h00 à 12h30 et 14h30 à 17h00

LE TARIF : chaque stage = 45 € (+ la première fois Adhésion à l'association = 12 €)

En bref PROJETS à venir : penser à réserver les dates

STAGE D'ÉTÉ du 26 au 30 juillet 2010 : RAKU, QI GONG et RELAXATION à Verlhac Tescou

STAGE en ALGÉRIE : du 23 octobre au 02 novembre 2010 SE RESSOURCER DANS LE DÉSERT

Au programme : Qi Gong, Tai Ji Quan, Calligraphie arabe, ballade à dos de dromadaire, ski sur sable, bivouac, piscine en plein air alimenté à l'eau de source, rencontres avec les habitants...

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES : Email: lafilledejade@free.fr Site : <http://lafilledejade.free.fr>

Asso La Fille de Jade Anne Egron 1 Place Saint Orens 82000 Montauban tél : 05 63 66 92 30

Adhérent : OUI NON sinon je joins un chèque de 12 €

1 - Je m'inscris à la journée du 14/02/10 : 45 € - OUI NON

2 - Je m'inscris à la journée du 21/03/10 : 45 € - OUI NON

Je souhaite déjeuner au restaurant : OUI NON (si oui à régler directement au restaurant)

Nom:.....Prénom.....

Adresse:.....

tél:.....Email.....

Possibilité de règlement sur place (ou lors des cours hebdomadaires) DateSignature