



**ASSOCIATION SPIRALES
CENTRE BEAULIEU**

PORTES OUVERTES !

**SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10
SEPTEMBRE 2017**

**VENEZ TESTER TOUTES NOS
ACTIVITES**

Entrée libre

Journée complète de découverte de nos activités

Toutes les activités sont gratuites

Sans inscription préalable

Yoga,
Sophrologie,
Tai-Chi-Chuan,
Feldenkrais, Méditation,
Qi Gong, Qi Gong de la femme,
Activités enfants (Sophro'ludique, Yoga),
Prise de conscience et apprentissage des langues par le
Théâtre

Profitez également de la présence des intervenants pour
vous accompagner dans le choix d'une activité.

**Samedi 5
Septembre
dès 17h30**

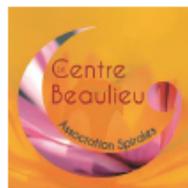
**Dimanche 10
Septembre
de 9h à 18h**

**Apéritif dinatoire
offert samedi de
19h à 20h**

**Pause gourmande
dimanche
de 12h à 13h**

**Planning des
activités au dos**

**GRATUIT
ENTREE LIBRE**



**ASSOCIATION
SPIRALES**

176 av. François Chancel
72000 Le Mans

AU PROGRAMME !

Samedi 9 SEPTEMBRE

- 17H30-18H SOPHRO'LUDIQUE ENFANT
- 18H-19H SOPHROLOGIE
- 19H APERITIF DINATOIRE OFFERT
- 20H-21H FELDENKRAIS ET BODY MIND CENTERING
(Préparation à la Danse Contact Impro)
- 21H-22H30 JAM SESSION DANSE CONTACT IMPROVISATION

Dimanche 10 SEPTEMBRE

- 9H-10H QI QONG
- 10H-11H YOGA ENFANT
- 10H-11H PRISE DE CONSCIENCE PAR LE THEATRE
- 11H-12H FELDENKRAIS
- 11H-12H GESTALT
- 12H-13H PAUSE GOURMANDE
- 13H-14H TAI-CHI CHUAN
- 14H-15H QI GONG DE LA FEMME
- 14H-15H APPRENTISSAGE DES LANGUES PAR LE THEATRE
- 15H-16H YOGA
- 15H-16H ATELIER MANDALA
- 16H-17H YOGA IYENGAR
- 17H-18H MEDITATION