

PORTES OUVERTES

Samedi 9 septembre 2023



Venez tester nos activités GRATUITEMENT

Yoga - Tai Chi Chuan - Feldenkrais
Sophrologie - Méditation
Qi Gong - Pilates

ET DÉCOUVRIR NOS NOUVELLES ACTIVITÉS

Sophrologie ludique parent /enfant
Yoga enfant
Méditation de pleine conscience

Association Spirales - Centre Beaulieu

176 avenue François Chancel - 72000 Le Mans



02 43 23 20 47

accueil@centrebeaulieu-lemans.fr

www.centrebeaulieu-lemans.fr

:Of course
LE MANS

PORTES OUVERTES

Samedi 9 septembre 2023

Horaires	Activités	Intervenant-e
9h - 9h45	Qi Gong	Isabelle Duval
9h45 - 10h30	Sophrologie	Anne Richard
10h30 - 11h15	Sophrologie Parent / Enfant	Anne Richard
11h15 - 12h	Qi Gong de la femme	Françoise Lorence
12h - 12h45	Méditation	Véronique Prin
12h45 - 13h30	Sophrologie	Catherine Renault
13h30 - 14h15	Yoga	Magalie Gasnier
14h15 - 15h	Yoga	Peggy Blanchard
15h - 15h45	Feldenkrais	Laurence Roussel
15h45 - 16h30	Yoga enfant	Helen Faugas
16h30 - 17h15	Tai Chi Chuan	Cathy Drouet
17h15 - 18h	Qi Gong	Jacky Dorléans
18h - 18h45	Danse créative	Sandrine Fortin-Barret

Apéritif dinatoire pour clôturer la journée