

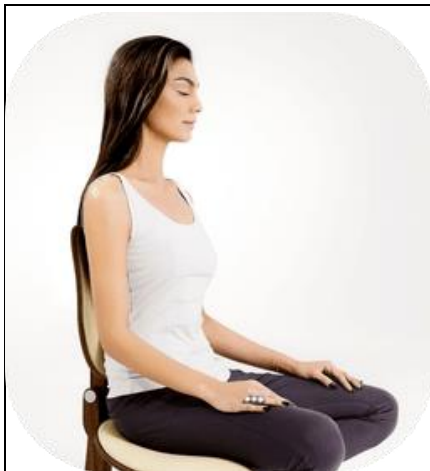


# Association culturelle et du bien-être à Saint Etienne de Chigny

**Inscription en cours d'année**

**Séance de découverte possible**

La cotisation d'adhésion à l'association est de 15 € avec accès à tous les ateliers



## SOPHROLOGIE

La sophrologie est un ensemble de techniques de relaxation qui permet de gérer son stress, d'accéder au mieux-être et de retrouver son potentiel. Cette méthode est positive et basée sur la respiration.

**Le Samedi matin 9h30 ou le mardi soir 19h**

Tarif : la séance adhérent 9€ (sinon 12€)

Annie MAUNY – 06 32 04 60 01

[anniemauny@gmail.com](mailto:anniemauny@gmail.com)



## QI GONG

Une pratique du Qi Gong permet de retrouver de l'Energie. On se sent plus détendu, mieux dans son corps et dans sa vie. De nouveau équilibrés, nous faisons preuve de plus de patience et plus de résistance face à tous les éléments stressants de la vie quotidienne.

**Un Samedi par mois de 9h30 à 12h30**

Tarif : la séance adhérent 18€ (sinon 25€)

Nicolas ZELISKO – 06 66 33 81 61

[contact@harmoniedutao.com](mailto:contact@harmoniedutao.com)



## MODELAGE-SCULPTURE

Le travail de l'argile nous relie à la terre, de nos mains naissent des sculptures modelées dans le calme et la bonne humeur

**Les lundis de 17h à 20h (adulte)**

Tarif annuel : 340 € pour 2 heures ou 510€ pour 3 heures

*Stage adulte*: 1dimanche par mois 48€ (hors adhérent 52€)

*Stage adulte/enfant* : vacances scolaires 35€ (hors adhérent 40€)

Michèle MINIERE - 06 79 46 16 55 [michele.miniere56@laposte.net](mailto:michele.miniere56@laposte.net)



## PILATES DU DOS

La pratique de la "Méthode Pilates" permet un renforcement des muscles profonds, responsable de la posture. Avec le respect des principes fondamentaux (concentration, centrage, respiration latérale thoracique, etc.), vous effectuez les exercices en pleine conscience.

**Le jeudi de 18h30 à 19h30 et 19h30 à 20h30**

Tarif annuel 280 € (possibilité de paiement en 3 fois)

Richard ALLONCLE – 06 77 14 44 25

[alloncle.richard@neuf.fr](mailto:alloncle.richard@neuf.fr)



## COUTURE

Se retrouver pour coudre et s'entraider

**Le jeudi de 15h à 18h**

Louissette MEUNIER – [louissetteunier37@gmail.com](mailto:louissetteunier37@gmail.com)