# Ateliers bien-être

Association Lez'Arts Zen Impasse des Vieux Fossés 41200 ROMORANTIN-LANTHENAY

Pour tout renseignement:

INITIATIONS

GRATUITES

pendant

les 2 jours

Rudy: 06 99 59 10 90

lezartszen@gmail.com



https://www.facebook.com/lesAteliersduLezartsZen/

lezartszen-romo.com

Création graphique : Katia Infographiste - 06 09 79 79 19

Lez'Arts Zen - siret 75304900600012

# PORTES OLIVERTES

16 & 17 septembre 2023

# DROGRAMME

Venez Rencontrer les animateurs et vous inscrire aux ateliers

### SAMEDI 16 SEPTEMBRE

9h30 > 10h45 YOGA TRADITIONNEL avec Cindy

11h00 > 12h15

QI GONG : les 11 exercices de bonne santé avec Rudy

14h30>15h45 **THAÏ CHI avec Rudy** 

## Dimanche 17 SEPTEMBRE

9h30 > 10h45 ASSOUPLISSEMENT ET RELAXATION avec Rudy

11h00 > 12h15 **MÉDITATION ET RELAXATION** avec Rudy