

Cours de Présence en mouvements à Reims - Hebdomadaire

Mouvements en présence

Au Centre Culturel Saint Exupéry

Ces séances visent à retrouver un état naturel de détente physique et mentale en reprenant contact avec l'instant présent, par le corps, outil puissant mais souvent ignoré. En partant de la relaxation et de la méditation, cet état s'expérimente progressivement dans des postures simples debout puis dans des enchaînements de mouvements lents, issus d'enseignements traditionnels chinois. Le but ultime est pour le pratiquant d'accéder à cette détente à chaque instant de sa vie quotidienne.

Le jeudi de 12h30 à 13h30

Du 18 septembre 2018 au 4 juillet 2019.

Cours d'essai offert et inscription toute l'année.

Tarif : 250€ l'année + adhésion de 15€.

Petits budgets, nous contacter.

[Renseignements et inscription](#)

Intervenants:



Anne Scheffler

Lieu: Centre Culturel Saint-Exupéry
Adresse: Place André Malraux, 51100 Reims



[Pour recevoir notre newsletter.](#)

[Contactez-nous par courriel](#) pour annoncer votre intérêt à l'une de nos activités ou obtenir des informations complémentaires.

Inscrivez-vous en tant que nouvel utilisateur, en haut à droite de cette page.