

CHI-BALL



Le chi-ball est un programme d'exercices basés sur la médecine traditionnelle chinoise, dont l'objectif est d'atteindre l'équilibre entre l'esprit, le corps et l'âme. Chaque mouvement sert à étirer, mobiliser et stimuler un ou plusieurs méridiens. Basé sur des techniques clés comme le tai chi, qi gong, yoga, Pilates, Feldenkrais, relaxation et méditation, le chi-ball permet de redynamiser le corps à l'aide d'une petite balle aux senteurs naturelles ; le but est de muscler la ceinture abdominale en profondeur, rééquilibrer la colonne vertébrale et améliorer la souplesse. Les petites balles aident à renforcer l'équilibre ainsi que la coordination entre les mouvements et la respiration. Accessible à tous car le travail ne se fait jamais en force, mais en douceur.

Dates des cours :

Jeudi à 12h15

- dès le 25 août 2011 16 x 1h Prix : fr. 312.-
- dès le 12 janvier 2012 12 x 1h Prix : fr. 234.-
- dès le 26 avril 2012 10 x 1h Prix : fr. 195.-

Lieu des cours:

Espace Prévention
Pré-du-Marché 21 - salle de gym
1004 Lausanne

Réduction 15 % pour appr., étud., AVS, chômeurs

A payer au plus tard 10 jours avant le début du cours

Vous vous inscrivez avec le bulletin d'inscription ci-contre. Le paiement n'est pas un moyen d'inscription. Conditions générales: voir le programme général.

BULLETIN D'INSCRIPTION

CHI-BALL

NOM (Majuscules).....

PRENOM.....

Date de naissance :

Bénéficiaire AVS Bénéficiaire AI Etudiant

Adresse :

No postal localité :

N° tél.

Privé : prof :

DEBUT DU COURS :

JOUR : HEURE :

BULLETIN D'INSCRIPTION
A RETOURNER RAPIDEMENT
à

Espace Prévention, Pré-du-Marché 23
1004 Lausanne
tél. 021/644'04'24 – fax 021/644'04'26
www.espace-prevention.ch

J'ai pris connaissance des conditions du cours et des conditions générales et les accepte.

DATE ET SIGNATURE :

.....



ESPACE PREVENTION
Pré-du-Marché 23 - 1004 Lausanne
tél. 021 / 644'04'24
fax 021 / 644'04'26
www.espace-prevention.ch

Secrétariat ouvert de 9h à 12h et de
14h à 17h
Fermé le vendredi après-midi et le samedi