

# L'association Auprès De Mon Arbre



vous propose :  
**Tai Chi, Qi Gong,  
Yoga enfant  
Sophrologie, Respiration et  
Sylvothérapie**

le **mercredi** :

- Cours de Yoga enfant : 11h/12h à **Targon**
- Atelier de Qi Gong /relaxation : 12h/13h à **Targon**
- Cours de Yoga enfant : 14h30/15h30 à **Rauzan**
- Atelier de Qi Gong /relaxation : 15h30/16h30 à **Rauzan**
- cours de Tai Chi Chuan/Qi Gong adultes (avancés) : 18h30/19h30 à **Romagne**
- cours de Tai Chi Chuan/Qi Gong adultes (débutants) : 19h30/20h30 à **Romagne**

le **jeudi** :

- Atelier de Qi Gong /relaxation : 13h45/14h45 à **Targon**
- atelier de sophrologie dynamique collectifs adultes : 18h30/19h30 et 20h/21h (**lieu à confirmer**)
- **des sorties nature : sylvothérapie /sophro nature une à 2 fois par mois (Baigneaux, Blasimon, Frontenac, Arbis, Sadirac...)**

Pour plus de renseignements, **contacter Noëlle au 06.27.84.67.87.**  
ou par mail [aupres-de-mon-arbre@outlook.com](mailto:aupres-de-mon-arbre@outlook.com).

**Venez nous retrouver et essayer : séances découverte le 14 septembre (enfants) et les 20/21 septembre (adultes).**