

Groupe régional de Plein ciel Neuchâtel - activité ChiBall

Info sur le Groupe régional de Plein ciel Neuchâtel



pour une vie meilleure

SEP

Société suisse
de la sclérose
en plaques

Envie de faire du sport?

Inspiré des plus grandes traditions orientales et occidentales de bien-être, le ChiBall est un concentré de bienfaits, doux pour le corps comme pour l'esprit. Ce cours est composé de mouvements servant à étirer, à mobiliser et à stimuler tout le corps. Il favorise le développement d'une meilleure conscience de soi. Le ChiBall allie les disciplines du Tai Chi, Qi gong, Yoga, Pilates et de la relaxation.

Les mouvements proposés permettent d'étirer, mobiliser et de stimuler les méridiens. L'utilisation d'un ballon aide à se placer correctement durant les exercices et focalise l'attention des participants.

Quand	Le jeudi de 10h30 à 11h30
Où	Salle de dojo Route du Lac 9 2012 Auvernier
Public cible	Personnes atteintes de SEP uniquement
Intervenante	Virginie Faugère, coach en Chi Ball

Pour tout renseignement sur le Groupe régional:

Marguerite Jeanneret
T 079 788 43 85

Société suisse de la sclérose en plaques
rue du Simplon 3 / 1006 Lausanne
T 021 614 80 80 / info@sclerose-en-plaques.ch
www.sclerose-en-plaques.ch / CCP 10-10946-8

