

SAMEDI
4 MAI 2024

de 13h30 à 18h



JOURNEE

SOLIDAIRE

Sport Bien-être

BEAUMONT

SALLE DES FETES DU CHABLE

ATELIERS

Qi Gong - Tai Chi

Réflexologie - Sophrologie

Informations
Programme et tarif
(voir au dos)

Imprimé en France 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique



Avec le soutien de

Mairie de
BEAUMONT



SAKURA



SALLE DES FÊTES
95 Grand'Rue - Le Châble - 74160 Beaumont

PROGRAMME SALLE PRINCIPALE		
Horaires	Groupe 1	Groupe 2
14h-14h30	QiGong médical avec Helen	TaiChi avec Cécile
14h50-15h20	QiGong médical avec Helen	QiGong déverrouillages articulaires avec Corinne
15h40-16h10	TaiChi avec Marie	QiGong Pièces de Brocart avec Cécile
16h25-16h55	QiGong auto-massages et étirements avec Laurent	TaiChi avec Marie
17h15-17h45	QiGong auto-massages et renforcement avec Laurent	TaiChi avec Corinne

PROGRAMME AUTRES SALLES			
SALLE 1 (sous-sol)		SALLE 2 (sous-sol)	
Réflexologie palmaire avec Emmanuelle Pellet		Sophrologie avec Karine Fousson	
14h-14h30	Réflexo palmaire	Lâcher le stress	14h-14h40
15h-15h30	Réflexo palmaire	Favoriser le sommeil	15h-15h40
16h-16h30	Réflexo palmaire	Lâcher le stress	16h-16h40
17h-18h	Conférence Aromathérapie	Favoriser le sommeil	17h-17h40

Inscription sur place, dès 13h30
dans la limite des places disponibles

À partir de 16 ans

Tarif : 5€ / atelier / personne

Tenue souple recommandée

ASSOCIATION ALFAA Ghs



L'Association de Lutte contre la Faim dans l'Agglomération Annemassienne, Genevois et Haut savoyard se mobilise contre la précarité par la solidarité. Elle présentera son action locale en faveur des personnes défavorisées.



Stand **BOISSONS**
& **GÂTEAUX**

Les recettes collectées constitueront un fonds de solidarité qui permettra aux personnes défavorisées d'accéder aux activités de Sakura Beaumont (Tarif réduit selon critères définis).

Organisé par

SAKURA l'Art du Mouvement - Beaumont

sakurabeaumont@free.fr

T. 06 37 84 05 17

Corinne Meuvret

www.ecolesakura.com



Partenaires

- **ALFAA Ghs**
bmt@alfaa-ghs.org / T. 06 03 51 04 76
- **Emmanuelle Pellet** Réflexologue
www.aroma-reflexologie.fr
- **Karine Fousson** Sophrologue
www.karine-fousson.com