ANTIGEL20_A5Confignon-PL.indd 1 19.12.19 13:29

ANTIGEL

À CONFIGNON

LES ZEN ZEN DU TAI-CHI & RAMEN
Sophie Palmer | Varoujan Cheterian
YIN & YANG

DI 02.02.20
11:00 (portes 10h30)

ÉCOLE DE CRESSY
Rue Edouard-Vallet 16
1232 Confignon

INFOS PRATIQUES

Le Tai-Chi (11h-12h) est suivi d'une soupe Ramen ! (chf 15.-)

Bar

Infos, billetterie & programme complet sur le site: ANTIGEL.CH

Commune de Confignon

Ici, tout est question d'équilibre, de maîtrise et de douceur. Une heure d'initiation au Tai-Chi, dans un environnement apaisant, c'est la promesse d'un moment de grâce au milieu du tumulte.

Nul besoin d'être un spécialiste accompli, les mouvements lents, les enchaînements doux et fluides font circuler l'énergie dans tous les corps, ceux des amateur·rice·s comme des simples curieux·euses, des jeunes comme des seniors. C'est Sophie Palmer qui vous guide dans cette expérience anti-stress bienveillante, sur une musique live de Varoujan Cheterian. Pour que les papilles ne soient pas en reste, une délicieuse soupe Ramen vous est proposée en fin de séance. Votre yin et votre yang parfaitement rééquilibrés, vous repartirez à l'assaut d'Antigel en ayant fait le plein d'énergie, tous les sens en alerte.

© Joëlle Flumet