

Stages de Danse contemporaine et de Qi Gong

« Cap Culture vous propose un 3e week-end de stages le samedi 21 et le dimanche 22 mars 2026, à la salle Charles-Amouroux de Chalabre. Nos professeurs de danse contemporaine, et de Qi Gong seront ravis de partager ces moments pour vous aider à vous recentrer, à retrouver votre vitalité dans une ambiance conviviale.

Le stage de danse contemporaine

Date : samedi 21 mars de 10 h à 13 h, avec Catherine Vernerie. Tarif : 25 € (adhérents), 35 € (non adhérents). Inscriptions : 06 77 87 21 96 une découverte de la danse contemporaine qui permet de s'exprimer à travers le mouvement en respectant et encourageant la personnalité et la créativité de chacun et de chacune ».

Le stage de Qi Gong

Date : dimanche 22 mars de 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h, avec Marina Saarbach.

Tarif : 40 € la journée (5e offerte si vous faites tout le cycle) 25 € la demi-journée

- 10 € adhésion annuelle à l'association Cap Culture obligatoire.
- L'argent ne doit pas être un problème, contactez la professeur si vous avez des difficultés.
- Inscriptions : 06 64 93 55 49 ou marina.saarbach@hotmail.fr

Il s'agit du 3e stage saisonnier « émotions & énergie » de l'année pour prendre soin de vos émotions et de vos organes grâce à des pratiques issues entre autre de la médecine traditionnelle chinoise : Qi-Gong des 5 animaux

Acupression & réflexologie,

Méditation & respiration,

Automassage & aromathérapie

Un temps pour souffler, vous recentrer, lâcher prise et retrouver vitalité dans une ambiance conviviale. Les émotions influencent directement notre corps : tristesse (poumons), peur (reins), colère (foie), joie (cœur), stress (rate/estomac). Ces journées vous aideront à mieux les comprendre et les transformer.

Programme Qi-Gong 2026

22 mars 2026 – Colère / Foie & Vésicule biliaire

21 juin 2026 – Joie / Cœur & Intestin grêle

22 août 2026 – Stress / Rate, Pancréas & Estomac