

En brèves...

RETROUVEZ CALME ET SÉRÉNITÉ AVEC LA GRUE BLANCHE



Pour aider les salariés à gérer leur stress et accroître leur bien-être, Yan He-Rieu a développé, il y a un an, une offre adaptée. Formée par le maître chinois Wang Xian et 4^e dan en arts martiaux chinois, Yan He-Rieu propose des cours de Tai Chi et Qi Gong. « Grâce aux mouvements corporels souples et au travail de respiration, ces séances amènent à la détente tout en pratiquant une activité physique », explique la professionnelle. Idéal pour recharger les batteries des cadres très occupés ! « Je pratique mon activité dans les entreprises, soit dans une salle mise à disposition, soit en extérieur, durant la pause déjeuner ou en fin d'après-midi », précise Yan He-Rieu. Tarif : 60 €/h pour une séance accueillant jusqu'à 15 personnes. Des séminaires et des stages sont également proposés aux entreprises sur différents thèmes (communication, management...). Responsable pédagogique de l'association Taiji Quan La Grue Blanche, Yan He-Rieu ouvre ce mois-ci des cours au gymnase du Lycée Horticole de Dardilly.

Contact : Yan He-Rieu,
Association Taiji Quan La Grue Blanche,
24 chemin de la Bruyère, 69570 Dardilly.

Tél : 06 03 17 66 20.

Site Internet : www.lagrueblanche.com

E-mail : yanrieu@yahoo.fr