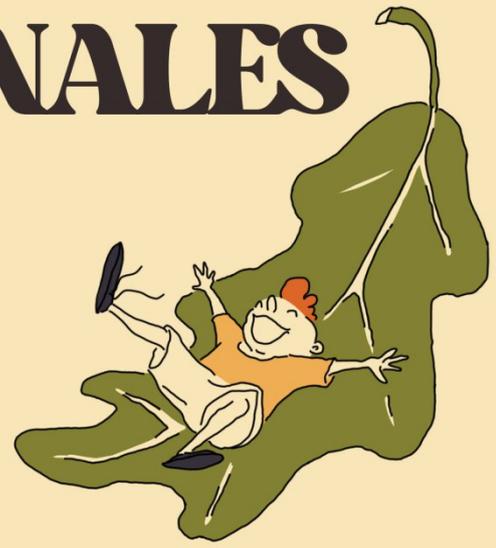




# LES AUTOMNALES

Le mois des initiatives  
écologiques et solidaires

## Animation



**Dimanche 20 Octobre 2024 de 16h30 à 18h00**

Dojo au camping Les Amis de la Nature 4 rue du Château  
Luttenbach  
(parking visiteur : entrée du camping-1<sup>ère</sup> à droite-1<sup>ère</sup> à gauche)

### «Initiation à l'Antigym»

*Pour adultes*  
20 places

Réservation : **Ass. Les chemins de Querencia**  
**07 55 62 81 45**  
**[contact@aikido-querencia.fr](mailto:contact@aikido-querencia.fr)**

Délier son corps pour mieux l'habiter. Les mouvements proposés sont subtils, précis et rigoureux. Ils tiennent compte des pensées, des émotions et des affects tout en respectant l'intégrité de la structure corporelle. La méthode s'adresse à l'être tout entier, corps et esprit intimement liés.

**Apporter couverture légère type plaid**