



Vous êtes invité(e) à participer à un atelier sur la technique Nadeau.

La Technique Nadeau® est une gymnastique douce qui comporte seulement trois exercices que l'on répète, dans la même lignée que le tai-chi. Cette technique ne nécessite aucun équipement et requiert peu d'espace. Cette pratique agit sur les maux de dos et de tête, sur le sommeil et surtout sur la vitalité.

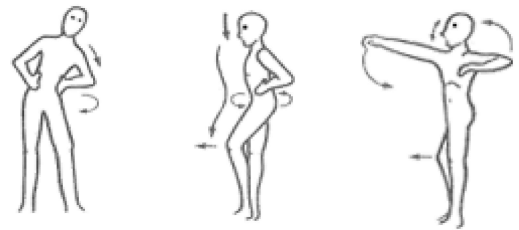
OÙ

Centre communautaire Père-Arthur-Guertin

Salle Leduc

16, rue Bériault, Gatineau

J8X 1A3



QUAND

Le mardi 11 octobre 2022

De 10 h à 11 h 30

Suivi d'un repas boîte à lunch

Au coût de 10 \$

Il faut vous inscrire auprès d'Huguette Lafortune, au 819 771-0206, ou envoyer votre paiement à l'intention d'Huguette, au 68, rue Fontaine, J8Y 2C1 d'ici le 5 octobre.

Au plaisir de se voir!

Hélène Hamelin,

Présidente du secteur Hull-Aylmer