

Les activités du Foyer Rural battent leur plein en cette saison 2015-2016
Théâtre, Yoga, Gymnastique - Fitness, Aquarelle - Pastel et Qi Gong bouillonnent de dynamisme sous la férule d'animatrices plus compétentes les unes que les autres, dans une ambiance des plus conviviales.

Vous qui cherchez un club, rejoignez le Foyer Rural de Peynier !
Vous qui souhaitez animer une activité, rejoignez le Foyer Rural de Peynier : des salles sont mises à votre disposition, votre comptabilité est prise en charge, votre matériel peut vous être fourni, vous êtes soutenu par une structure de management.

Pour tout renseignement : horaires, tarifs, etc., visitez notre site

www.frpeynier.fr,

contactez le 04 42 53 05 49 ou le 06 79 54 64 50 ou par mail

foyerrural.peynier@gmail.com

Voici un aperçu des activités en cours

THEATRE

Sous la direction de Renée CAPARROS, professeur de théâtre à Trets et à Peynier, plus d'une vingtaine d'adhérents s'initient à l'art de la scène.



Répartis en trois groupes, enfants, adolescents et adultes, ils répètent avec assiduité chaque semaine et présentent le fruit de leur travail lors des manifestations de milieu et de fin d'année. Vous les avez certainement déjà appréciés à diverses occasions.

Venez de nouveau soutenir le groupe des adultes, le **6 mars 2016 à Pourrières** et applaudir tous les groupes le **3 avril 2016** lors du **Festival de théâtre** organisé par le Foyer Rural au **centre socioculturel de PEYNIER !**

Lancez-vous et venez vous exprimer sur les planches en rejoignant l'un des groupes !



YOGA

Parmi tous les différents types de Yoga, c'est le KRIYA YOGA que Sita LEITE, professeur renommée en France et en Europe, enseigne et transmet à ses adhérents au sein du Foyer Rural depuis 2009.



Le KRIYA YOGA est une pratique intégrale adaptée à tous qui apporte équilibre, sérénité et bien-être. Cet enseignement vise à prendre conscience de toutes les dimensions de l'être : physique, vital, mental, intellectuel et spirituel. C'est un art adapté à notre mode de vie, accessible à tout chercheur sincère. Les cours sont adaptés aux conditions physiques de chacun, libres de toute recherche de performance.

Venez découvrir cet art et cette discipline au Foyer Rural de Peynier en toute liberté dans un environnement chaleureux et accueillant.

QI GONG

Le Qi Gong est une « gymnastique » énergétique chinoise, une démarche profonde pour entretenir sa forme, renforcer sa santé et s'épanouir personnellement.

Qi (qui se prononce tchi) signifie énergie, souffle, principe de vie
Gong signifie entraînement dans un sens de développement de soi.

Qi Gong : le travail de l'énergie vitale.

La pratique du Qi Gong ne se limite pas à quelques heures par semaine, elle s'étend d'elle-même dans notre quotidien, par la relation que l'on porte à son corps : un corps assoupli et tonique à la fois, une respiration calme, une concentration accrue, l'esprit clair et l'harmonisation avec les rythmes du corps et ceux de la Nature.



Le Qi Gong est aussi bénéfique dans multiples domaines : professionnel, sportif, artistique ou éducatif.

Participez aux cours, proposés par Sandrine LE GAVRIAN (professeur fédéral FEQGAE et SPORT POUR TOUS), qui vous offrent des outils concrets et adaptés à chacun : débutants et avancés !

