

# Au fil des saisons "Nourrir l'énergie" / découverte du Taï-chi

Jeudi 8 janvier 2026 à 19h



Meilleure concentration, équilibre et souplesse, respiration libre, tonification musculaire et grande détente à la fois

## Coordonnées

Maison de la Faisanderie - Salle Les Saules  
avenue Paul Thoreau  
95290  
L'Isle-Adam  
Documents  
[Programme 2026](#)  
Contact

renseignements et inscription  
06 11 11 77 67 – [mlvinel@yahoo.fr](mailto:mlvinel@yahoo.fr)