Atelier-intervention - axe Vieillir

ESpace de vie Sociale

Ateliers QI-GONG
thérapeutique

pour les + de 60 ans

Les jeudis de 16h à 17h

Cycles de 3 semaines
en alternance à Poet-Laval,
Roche-St-Secret et Pont-de-Barret

Cette pratique corporelle énergétique d'origine chinoise adaptée aux seniors propose de réveiller l'énergie du corps en douceur (automassages, étirements des méridiens).

Elle permet à chacun de mobiliser son corps dans l'espace en fonction de ses propres capacités physiques en position debout ou assise, d'améliorer l'amplitude des mouvements, l'équilibre et de contribuer au relâchement des tensions grâce aux exercices reliés à la respiration.

Sarah Thomas 06 83 08 18 21
Enseignante diplômée de la FAEQG

Ateliers QI-GONG thérapeutique

Le Lien 26

JEUDIS de 16h à 17h

Cycles de 3 semaines

A Poet-Laval salle du Picodon

5, 12 et 19 octobre

4, 11 et 18 janvier

28 mars, 4 et 11 avril

13, 20 et 27 juin

A Roche-St-Secret salle des Fêtes

9, 16 et 23 novembre

25 janvier, 1 et 8 février

2, 9 et 16 mai

A Pont-de-Barret salle des Fêtes

30 novembre, 7 et 14 décembre

7, 14 et 21 mars

23, 30 mai et 6 juin

Invitation à un cours découverte

Participation réduite à 3€ , grâce au soutien de la Conférence des Financeurs et des communes que nous remercions

Emilie : emilie-lelien26@orange.fr 07 87 33 94 94
Sarah : sarah.thomas@orange.fr 06 83 08 18 21