

# Les ROCHES DE CONDRIEU

Club des loisirs Rochelois

## QI GONG

### Travail de l'énergie

Le QI GONG se pratique en Chine depuis plus de 4000 ans.

Il s'agit de méditations, de mouvements lents, d'automassages et de postures statiques accessibles à tous.

Concentration et respiration sont au centre du travail.

#### Bienfaits du qi gong :

- Entretien et améliorer sa santé
- Détendre, assouplir et tonifier le corps
- Evacuer les tensions, lâcher le mental
- travailler la respiration
- Faire le plein d'énergie positive



**Mardi**

**8h45 - 10h**

**10h15 - 11h30**

**Jeudi**

**18h30 - 19h45**

**1<sup>er</sup> cours le mardi 22 sept. (Essai gratuit)**

**Maison des loisirs - 3 rue Bayard**

**Salle rose au 1<sup>er</sup> étage**

### Renseignements et inscriptions :

**06 18 93 07 33 / 06 60 75 16 78**

**[jpd.at@orange.fr](mailto:jpd.at@orange.fr)**

**ou**

**[coutigong@orange.fr](mailto:coutigong@orange.fr)**

**Participation à l'année: 155 € et 13€ d'adhésion au club**

**(Les 13 euros d'adhésion au club sont valables pour toutes les activités du club)**