



# Atelier Qi Gong

## EFFIAT

### Salle polyvalente

Le QI-GONG est une gymnastique et discipline énergétique, par des mouvements lents, des postures et méditations, permettant de développer la condition physique, favoriser le bien-être, soulager le stress et améliorer ses capacités respiratoires.

Séances animées par Laëtitia TEXIER

10h00-11h00

|                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <b>Mercredi 18 Septembre 2024</b> | <b>Mercredi 23 Octobre 2024</b>  |
| <b>Mercredi 25 Septembre 2024</b> | <b>Mercredi 30 Octobre 2024</b>  |
| <b>Mercredi 2 Octobre 2024</b>    | <b>Mercredi 6 Novembre 2024</b>  |
| <b>Mercredi 9 Octobre 2024</b>    | <b>Mercredi 13 Novembre 2024</b> |
| <b>Mercredi 16 Octobre 2024</b>   | <b>Mercredi 20 Novembre 2024</b> |

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avvertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

