



ASNIÈRES-SUR-OISE  
*entre Nature et Histoire*

## Cours de Qi-Gong 2019-2020

*Sports et Loisirs* propose des cours de Qi-Gong les samedis de 9h30 à 10h30 à partir du 14 septembre.



Cette technique corporelle est reliée aux connaissances de la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong utilise des mouvements, des postures statiques, des exercices de respirations, des auto-massages. Elle combine le travail du corps, la maîtrise du souffle et la concentration.

Il aide chacun :

- à entretenir sa santé et sa vitalité en renforçant le corps (à tout âge), en le rendant plus souple et en optimisant toutes les fonctions de l'organisme.
- à trouver la détente, le calme intérieur, un équilibre physique et émotionnel.

Cette pratique est accessible à tous et à tout âge de la vie, elle est également une bonne

préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives.

## **Adresse**

46 Grande Rue  
95270 ASNIERES SUR OISE

## **Document(s)**

[Flyer Qi-Gong 2019-2020](#)

## **Infos pratiques**

Les samedis de 9h30 à 10h30 :

**2019** : 14/09 ; 21/09 ; 05/10 ; 19/10 ; 9/11 ; 16/11 ; 23 /11 ; 30/11 ; 07/12 ; 14/12 ; 21/12

**2020** : 11/01 ; 18/01 ; 25/01 ; 01/02 ; 08/02 ; 16/02 ; 29/02 ;07/03 ; 14/03 ; 21/03 ; 28/03 ;  
04/04 ; 25/04 ; 16/05 ; 23/05 ; 30/05 ; 06/06 ;13/06 ;20/06

## **Contact**

*Renseignements et inscriptions :*

Tél : 01 30 35 39 67 à partir de 17 h

E-mail : [ecole-danse-asnieres@orange.fr](mailto:ecole-danse-asnieres@orange.fr)

Tarif : 70€ la carte de 10 séances + une adhésion