



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 automassages.

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.

Cours les samedis de 10h30 à 11h30 :

**2021 : 11/09 - 18/09 - 25/09 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 13/11 -
20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12**

**2022 : 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 - 12/03 -
19/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 - 14/05 - 21/05 - 11/06 -
18/06 - 25/06.**

ASSOCIATION SPORTS ET LOISIRS

Maison du Village – 46 Grande Rue – 95270 ASNIERES SUR OISE

Renseignements et inscriptions : Tél : 01 30 35 39 67 à partir de 17 h

E-mail : ecole-danse-asnieres@orange.fr

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