

**Vendredi
18h15 à
19h00**

**Activité
Animée
Par**

**Alain
Lapierre**

**30 € /
Trim**



qi cong

(prononcer tchi cong)

est constitué d'une série d'exercices, de mouvements corporel liés à la médecine chinoise traditionnelle.

En agissant sur les méridiens d'acupuncture, la respiration, la coordination et la concentration il tonifie le corps, améliore le fonctionnement des organes et du cerveau, tout en ayant une action relaxante. Les mouvements sont lents, pour la plupart et peuvent être exécutés par tout un chacun.

Une série appelée « les 8 pièces de brocart (ou de soie) » fut créée par un général Chinois pour dynamiser et renforcer ses troupes au 12 ième siècle.

**Salle La Pourette
Valgorge**

Renseignements et inscriptions :
04 75 88 97 31 ou csri@sfr.fr
<http://csri.centres-sociaux.fr>



**mercredi
18h15 à
19h00**

**Activité
Animée
Par**

**Alain
Lapierre**

**30 € /
Trim**



qi cong

(prononcer tchi cong)

est constitué d'une série d'exercices, de mouvements corporel liés à la médecine chinoise traditionnelle.

En agissant sur les méridiens d'acupuncture, la respiration, la coordination et la concentration il tonifie le corps, améliore le fonctionnement des organes et du cerveau, tout en ayant une action relaxante. Les mouvements sont lents, pour la plupart et peuvent être exécutés par tout un chacun.

Une série appelée « les 8 pièces de brocart (ou de soie) » fut créée par un général Chinois pour dynamiser et renforcer ses troupes au 12 ième siècle.

**Salle La Pourette
Valgorge**

Renseignements et inscriptions :
04 75 88 97 31 ou csri@sfr.fr
<http://csri.centres-sociaux.fr>

