

Atelier Qi Gong

Tous les vendredis , du Vendredi 8 Mars au Vendredi 7 Juin 2024 de 10h 30 à 12h15



Maison des Associations-Montastruc-la-Conseillère

* COMMENT ÇA MARCHE ?

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes diplômés en Qi Gong.

Une méthode interactive qui conjugue mise en pratique, accompagnement personnalisé et convivialité.

Programme de 12 séances collectives d'1h30 à 2h , au rythme d'une séance par semaine par groupe de 10 à 15 personnes

* CONTENU DE L'ATELIER :

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong est basé sur la réalisation de mouvements fluides et lents associés à un travail sur le souffle. Cette discipline destinée à rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit a de nombreux effets bénéfiques sur l'organisme et le mental. Le Qi Gong est un sport doux qui ne présente pas de contre-indications particulières.

* 8 SÉANCES D'1H30 : DÉCOUVERTE ET PRATIQUE DE LA DISCIPLINE À TRAVERS DES EXERCICES VARIÉS :

- Préparations du corps : étirements doux, déblocage articulaire, mouvements dynamiques...
- Préparations énergétiques : exercices respiratoires, nettoyages énergétiques...
- Entrée dans le calme et l'harmonie : relaxation, méditation, auto massages...

* 4 SÉANCES DE 2H : APPROFONDIR CERTAINES THÉMATIQUES DE SANTÉ

Au cours de ces séances, un Qi Gong spécifique sera étudié et des conseils d'hygiène de vie seront expérimentés selon les logiques énergétiques de la médecine chinoise.

Ces séances seront axées autour de :

- L'amélioration du sommeil,
- La gestion du stress et des émotions,
 - * L'équilibre, le renforcement musculaire et la prévention des chutes.

De retour chez vous , à l'aide de fiches remises au cours de l'atelier, vous pourrez en toute autonomie réaliser des exercices facilement applicables au quotidien et continuer à prendre soin de vous à votre rythme !

Inscriptions

- * Avant le **03/03/2024**
- * Après de l'animatrice : **Sovanna ANG**
 - * Soit par téléphone au : **06 19 26 59 04**
 - * Soit par email : **ang.sovanna@gmail.com**

Renseignements complémentaires

- * Après de **Gaële de Robert** (référente M2P) au : **05 61 09 33 98**

Site Internet

Tous les éléments d'information sont consultables sur le site www.pourbienvieillir.fr



**Tous les vendredis ,
du 8 Mars au 7 Juin 2024
de 10h 30 à 12h15
Maison des Associations-
Montastruc-la-Conseillère**

Atelier Qi Gong

*Béatrice conjugue
dynamisme et détente !*

**Inscriptions
Sovanna ANG
06 19 26 59 04**

ang.sovanna@gmail.com

m2p organise
des ateliers ouverts
aux jeunes de + de 60 ans !





**Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :**

