

# QI GONG



## QI GONG

Présidente : Bénédicte FLACHE

## 06 16 18 01 47

#flache@hotmail.com

Gymnastique traditionnelle chinoise qui assouplit les articulations, rééquilibre les énergies du corps et de détresse.

Cette gymnastique, basée sur des mouvements simples et des techniques de respiration, est accessible à tous.

Elle apporte à la fois détente et tonus.

Horaires des cours : tous les mardis de 19h30 à 20h45 (sauf pendant les vacances scolaires)