

QI GONG



TOUS LES
JEUDIS

DU
26 SEPT.
AU
19 DEC.
2024

14H
>
15H30

à Viviez (à la mairie)

Pour tous les retraités de 60 ans et +
Un programme de 10 séances, conçu de manière pédagogique pour améliorer sa coordination, sa vitalité et sa souplesse. La pratique du Qi Gong favorise un état de détente corporelle et mentale et aide à se libérer de ses douleurs, blocages et tensions. Elle permet de retrouver souffle, calme et dynamisme.



GRATUIT - SUR INSCRIPTION

4 place Cabrol - 12300 DECAZEVILLE

Tel. 05 65 47 96 73

