

Atelier-intervention - axe Vieillir  
Espace de vie Sociale



# Ateliers QI-GONG

## thérapeutique

*pour les + de 60 ans*

**Les jeudis de 16h à 17h**

**Cycles de 3 semaines  
en alternance à Poet-Laval,  
Roche-St-Secret et Pont-de-Barret**



Cette pratique corporelle énergétique d'origine chinoise adaptée aux seniors propose de réveiller l'énergie du corps en douceur (automassages, étirements des méridiens).

Elle permet à chacun de mobiliser son corps dans l'espace en fonction de ses propres capacités physiques en position debout ou assise, d'améliorer l'amplitude des mouvements, l'équilibre et de contribuer au relâchement des tensions grâce aux exercices reliés à la respiration.



**Sarah Thomas 06 83 08 18 21**  
**Enseignante diplômée de la FAEQG**

# Ateliers QI-GONG thérapeutique



**JEUDIS de 16h à 17h**

**Cycles de 3 semaines**

## **A Poet-Laval salle du Picodon**

5, 12 et 19 octobre

4, 12 et 19 janvier

28 mars, 4 et 11 avril

13, 20 et 27 juin

## **A Roche-St-Secret salle des Fêtes**

9, 16 et 23 novembre

25 janvier, 1 et 8 février

2, 9 et 16 mai

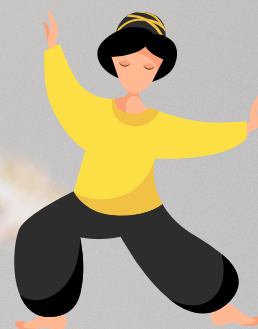
## **A Pont-de-Barret salle des Fêtes**

30 novembre, 7 et 14 décembre

7, 14 et 21 mars

23, 30 mai et 6 juin

**Invitation à un  
cours découverte**



Participation réduite à 3€ , grâce au soutien de la  
Conférence des Financeurs et des communes  
que nous remercions



Emilie : [emilie-lelien26@orange.fr](mailto:emilie-lelien26@orange.fr) 07 87 33 94 94

Sarah : [sarah.thomas@orange.fr](mailto:sarah.thomas@orange.fr) 06 83 08 18 21