

Qi Gong assis et Relaxation



Ces ateliers se pratiquent sur une chaise et ils s'adressent à tous, des enfants aux personnes âgées ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite ou en convalescence.

Le Qi Gong assis est une gymnastique de santé composée de gestes simples et d'auto-massages. La relaxation repose le mental pour mieux se déconnecter du stress.

 **A partir du 11 septembre 2017**

Salle le BAG (Bourges Activité Gym)
130 avenue de Saint-Amand, Bourges

*Les cours sans
inscriptions
seront annulés*

 **Tous les lundis de 12h30 à 13h30 (1h)**

 **Un dimanche par mois de 10h à 11h30 (1h30)**

2017	8 octobre	2018	7 janvier	8 avril
	5 novembre		4 février	27 mai
	10 décembre		11 mars	10 juin

 **Tarif** Cours découverte : 5 €

Le trimestre : 110 € - Cours du lundi : 10 € - Cours du dimanche : 13 €



Réservation et inscription auprès de
l'association « Savoir se Faire du Bien »
Frédérique Marciniak 06 61 79 83 56
Prévoir des vêtements confortables.