



Prenez soin de vous,
cultivez votre énergie

QI GONG

L'HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

À PARTIR DE 50 ANS

Le Qi Gong,
une pratique douce
aux bienfaits multiples

QI GONG DEBOUT

LES BIENFAITS



AMÉLIORE
la souplesse
et l'équilibre



RÉDUIT
le stress et favorise
la détente



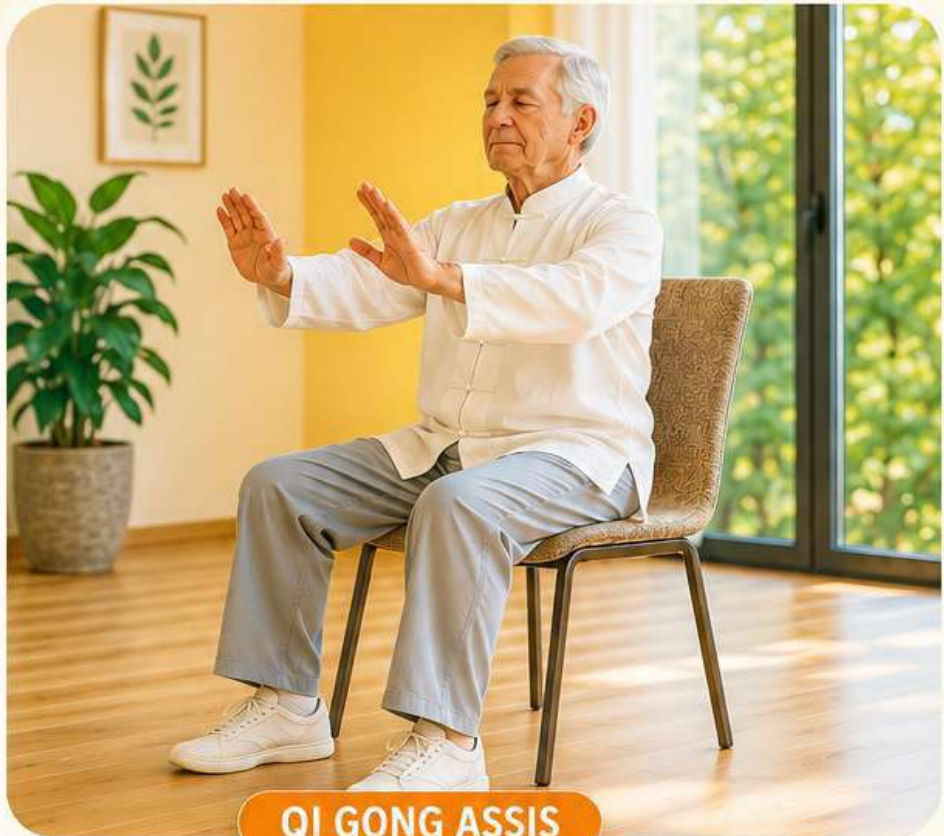
RENFORCE
l'énergie vitale et le
système immunitaire



FAVORISE
le bien-être au quotidien
et la confiance en soi



Séances adaptées
à tous, dans une ambiance
bienveillante et conviviale.



QI GONG ASSIS



LIEU DE PRATIQUE

Maison de quartier
Jean Le Bail
LIMOGES



COTISATION ANNUELLE

70 €
OU
35 €

si vous êtes adhérent-e
à une autre association FFRS
ou à une association
de Landouge Loisirs.



CONTACT

contact-qigong@
landouge-loisirs.fr



FEDERATION
FRANÇAISE
RETRAITE
SPORTIVE
SPORT SENIOR SANTÉ®

