

Cours de QI GONG



氣功

SAISON 2016-2017

début des cours le lundi 5 septembre

Exercices de santé et méditation
selon la tradition Chinoise

- renforcez votre corps et préservez votre santé
- libérez vous du stress et des émotions



Le QI GONG (prononcé Tchi Koung)
est l'une des 5 branches

de la Médecine Traditionnelle Chinoise avec
l'acupuncture, le massage Tui Na, la diététique,
et la pharmacopée (phytothérapie).

Il est composé de 2 idéogrammes chinois:

QI: « énergie », « souffle »

Gong: « travail », « technique et maîtrise »

Vieux de plus de 2500 ans, le Qi Gong est l'art
d'harmoniser le corps, la respiration et l'esprit,
la conscience.

Il vise l'épanouissement individuel de l'être,
l'entretien de la santé, l'équilibre émotionnel
et l'unité entre l'esprit et le corps.

Le Qi Gong est accessible à tout âge de la vie.

La pratique s'adapte aux enfants dès 8 ans, aux
adultes (sportifs ou non), aux personnes âgées,
voire aux capacités réduites.

Il n'est basé ni sur la force physique, ni sur la
performance.

Avec Catherine DULUC
enseignante Qi Gong et praticienne en
Médecine Traditionnelle Chinoise

Lieu:

Espace de la Myrte

150 rue Victor Hugo

59160 – LOMME

Entrée rue Jean-Baptiste Dumas

Tarif annuel: 190 €

Cotisation annuelle à l'association: 20 €

Cours d'essai gratuit

Horaires:

Seniors et pers. aux capacités réduites

JEUDI 10h30 – 11h30

Adolescents et adultes:

LUNDI 19h30 – 20h30

SAMEDI 10h30 – 11h30

Enfants de 8 à 13 ans:

MERCREDI 16h – 17h

Renseignements et inscriptions:

catherine.duluc@free.fr

06.61.75.80.97

N° SIRET: 41007063500017