

## Qi gong



**Pour qui ? :** Adultes

**Quand ? :** Mardi de 18 h à 19 h 15

**Avec qui ? :** Noëlle DOURNEAU

**Où ? :** Grand Studio (1<sup>er</sup> étage)

Le Qi Gong est une gymnastique chinoise pour stimuler l'énergie vitale, détendre et harmoniser tout le corps par des mouvements simples et fluides, et des postures en lien avec la respiration.

Pratiquer le Qi Gong c'est renforcer son organisme, augmenter sa résistance au stress, enrichir sa présence au monde, la qualité de sa relation aux autres.

### TARIFS :

Moins 25 ans	Plus de 25 ans
220 €	250 €

**Conditions générales :**

L'adhésion à la M.J.C. est obligatoire. 18 -24 ans : 12 € et 25 ans et plus : 20 e non remboursable.

• maison des jeunes et de la culture •

5, impasse Saint Pierre 8900 Auxerre • [www.mjcauxerre.org](http://www.mjcauxerre.org) • 03 86 52 35 71