



Salle des fêtes, tous niveaux, le mardi de 10h00 à 11h30

### Séance d'essai sans engagement.

Ces exercices de santé inspirés de la médecine traditionnelle chinoise sont tirés du qi gong (chi kong) et du taiji quan (taichi chuan).

Il s'agit d'exercices faciles à réaliser et accessibles à tous, quelques soient l'âge et l'état physique.

Ils renforcent le système immunitaire et améliorent la résistance physique, la souplesse des articulations, la confiance en soi, l'équilibre psychique.

