



Bien-être en 18 mouvements

QI GONG - SHIBASHI

**ATELIER DÉCOUVERTE POUR LES ÂÎNÉS DÈS 60 ANS
(TOUS NIVEAUX).**

**CETTE PRATIQUE DOUCE ALLIANT LA RESPIRATION,
LE MOUVEMENT ET L'ATTENTION, AMÉLIORE LA
COORDINATION, L'ÉQUILIBRE, LA MOBILITÉ ET PROCURE
DE LA DÉTENTE.**

SELON LES NORMES SANITAIRES EN VIGUEUR

Les vendredis 18 juin
2 juillet
3 et 17 septembre
1^{er} et 15 octobre
5, 12 et 19 novembre
3, 10 et 17 décembre

Horaire : 10h30 – 11h30

Lieu : Espace Jeunes au Platy

Prix : libre participation

Renseignements/inscriptions :
Selmira Crausaz
076/345.30.60

EN COLLABORATION AVEC :

