



# Atelier Qi Gong

## SAINT-IGNAT

Salle polyvalente, derrière la Mairie

Le QI-GONG est une gymnastique et discipline énergétique, par des mouvements lents, des postures et méditations, permettant de développer la condition physique, favoriser le bien-être, soulager le stress et améliorer ses capacités respiratoires.

Séances animées par Laëtitia TEXIER

14h30-15h30

<b>Mardi 23 Septembre 2025</b>	<b>Mardi 18 Novembre 2025</b>
<b>Mardi 30 Septembre 2025</b>	<b>Mardi 25 Novembre 2025</b>
<b>Mardi 7 Octobre 2025</b>	<b>Mardi 2 Décembre 2025</b>
<b>Mardi 14 Octobre 2025</b>	<b>Mardi 9 Décembre 2025</b>
<b>Mardi 4 Novembre 2025</b>	<b>Mardi 16 Décembre 2025</b>

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

