

# Qi Gong à Léaz

## à partir du 5 septembre 2016



**Les lundis**  
**de 19h à 20h15**  
*salle Maurice Raisin*

Le **QI GONG**, est une gymnastique traditionnelle chinoise basée sur des exercices physiques lents, qui utilisent à la fois le mouvement, la conscience et la respiration, favorisant une détente du corps et de l'esprit. *L'unité par le geste.*

**Venez essayer gratuitement une ou deux séances  
avant de vous engager pour l'année !**

- Encadré par Edgard Person
- Maximum 12 adultes
- 120 euros la saison + 10 euros d'adhésion à l'association
- Tenue confortable, chaussettes épaisses ou chaussures souples, tapis ou couverture

Pour tout renseignement: [faitsetgestes.fr](http://faitsetgestes.fr)  
04.50.48.57.89 par mail [lesageflo@orange.fr](mailto:lesageflo@orange.fr)  
06.27.75.34.92 par mail [edgard.person@hotmail.fr](mailto:edgard.person@hotmail.fr)

**Association Faits et Gestes**  
**-naturellement-**  
**léaz**

