



# QI GONG

**Retrouvez équilibre, énergie et sérénité**

Le Qi Gong est une pratique douce issue de la tradition chinoise qui associe mouvements lents, respiration et concentration. Accessible à tous, il permet de prendre soin de son corps tout en favorisant un véritable moment de détente.

## Les bienfaits du Qi Gong

- **Souplesse et mobilité** : des mouvements doux et progressifs pour entretenir le corps.
- **Équilibre et coordination** : un travail de la posture et de la conscience corporelle.
- **Détente** : respiration et concentration pour aider à relâcher les tensions du quotidien.
- **Vitalité** : apprendre à mieux gérer son énergie et son souffle.
- **Concentration** : un moment de pause pour favoriser le bien-être général.

Pratiqué régulièrement, le Qi Gong permet de ralentir, respirer et se reconnecter à ses sensations. Pas besoin d'être sportif ou souple : chacun progresse à son rythme, dans une ambiance bienveillante et conviviale.

■ 1 COURS D'ESSAI

## Rendez-vous chaque mardi

- **Horaire** : 10h30 à 11h45
- **Début des cours** : mardi 22 septembre 2026
- **Fréquence** : 1 cours par semaine, hors vacances scolaires
- **Intervenant** : Giovanni BRUNO
- **Lieu** : Salle des fêtes de Gennevillaise

## Tarifs – Saison 2026-2027

|                                                                  |       |
|------------------------------------------------------------------|-------|
| Adhésion annuelle à l'association Sport et Détente Gennevillaise | 5 €   |
| Frais d'inscription annuelle au Qi Gong                          | 100 € |

**Venez découvrir le Qi Gong avec Sport et Détente Gennevillaise** : une activité douce et conviviale pour bouger, respirer, se détendre et se ressourcer.