



CENTRE QI GONGQ DE LA FLEUR D'OR

FONT MARTIN PÉROLS

**Tous les mardis
DE 11H À 12H15**

Contact : Annie Le Gal

06 08 72 36 50

07 82 31 51 86

**Le Qi Gong ,
(Prononcé TCHI Koung)
Technique millénaire
Gymnastique chinoise
pouvant être pratiquée
à tout âge
quelle que soit
notre forme physique**

**Basé sur des
mouvements doux
excluant tout
exercice violent,
il assure une
excellente santé
à ses pratiquants**

**Dans notre
monde moderne
nous sommes
constamment soumis
à de nombreuses pressions
physiques et mentales**

**Par la pratique assidue
du Qi Gong
nous bénéficions
des bienfaits de cet
entraînement spécifique
agissant sur notre mental
et sur nos organes internes
qui, vivifiés se protègent
mieux contre la maladie.**

**Par des mouvements
tout en souplesse et fluidité
pour faire circuler
notre énergie vitale, le**

Qi-Gong

**Vous permettra
de combattre efficacement:
le stress, le mal de dos ...
autant de maux actuels
que nous rencontrons**