

Association ARTS DETENTE

☎ 06 44 84 90 31

## **Article pour le Bulletin municipal de SEMENS**

### **Rentrée du QI GONG: le 12 septembre à Semens**

L'association Arts Détente anime pour la 3ème année consécutive des cours réguliers de **Qi Gong** dans la commune de **Semens**.

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique douce originaire d'Asie; elle s'adresse à toute personne souhaitant pratiquer un sport permettant d'améliorer souplesse et vitalité.

Les différentes méthodes utilisées au travers du mouvement, de la respiration et de la concentration stimulent de manière harmonieuse à la fois le corps et l'esprit en respectant les possibilités de chacun.

Pratiquer le Qi Gong régulièrement est une bonne façon d'entretenir sa santé, d'évacuer stress et tensions pour retrouver son bien-être.

Les séances se déroulent dans une atmosphère de tranquillité. Elles sont encadrées par un professeur expérimenté, enseignant depuis 17 ans auprès de tout public.

Cours hebdomadaires: le mardi de 18h15 à 19h15

Lieu: salle des mariages – Mairie de Semens

Ponctuellement des initiations au Taichi Chuan et stages de Qi Gong peuvent être proposés.

Pour tous renseignements, veuillez nous contacter au 06 44 84 90 31

Contact Professeur: [chrystellebrillat.aec@hotmail.fr](mailto:chrystellebrillat.aec@hotmail.fr)

*Le premier cours d'essai est gratuit*