

# QI GONG

A partir de 14 ans



### Tous niveaux :

lundi : 15h30-16h45\*

jeudi : 18h45-20h

jeudi : 20h15-21h30

Gymnastique traditionnelle chinoise.

Développement du corps énergétique, favorise l'enracinement du corps, la régulation de la respiration, l'apaisement des émotions et du mental.

Développer en soi la conscience et le plaisir des mouvements.

**Matériel à prévoir :** une tenue souple permettant des mouvements amples. Se pratique pieds nus, éventuellement avec des socquettes.

### Tarifs 2020-2021 :

**Adhésion association :** 14€ (individuelle) ou 37€ (famille).

**Cotisation atelier :** 293€ (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoir votre dernier avis d'imposition).

Réduction de 15% dès la deuxième inscription sur les activités les moins chères.

Les ateliers sont animés par **Yolande FOLMER.**

**Lieux :** Salle de Danse de la Louvière, 48 avenue du Muguet, Rambouillet  
\* : MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet, Salle de Danse

**Plus d'informations :** 01 30 88 89 04  
[www.usineachapeaux.fr](http://www.usineachapeaux.fr)  
[ateliers@usineachapeaux.fr](mailto:ateliers@usineachapeaux.fr)



**Rentrée des ateliers**  
**Lundi 14 septembre 2020**



MJC/Centre Social Usine à Chapeaux  
32 rue Gambetta, 78 120 Rambouillet