

À partir de 14 ans

# QI GONG



## Tous niveaux :

jeudi : 18h55-20h10

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 2021-2022 :

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

**Cotisation atelier :** 320€ (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.

## Professeur en cours de recrutement

**Lieux :** Maison familiale de la Grange Colombe—5 rue de la Grange Colombe, Rambouillet

**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 13 septembre 2021**



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