



## COMITE DU JURA

Informations et écoute : 07 83 60 15 11 – [comite39@franceparkinson.fr](mailto:comite39@franceparkinson.fr)

### QI GONG

En Chinois, QI (tchi) = Energie GONG Travail .Qi Gong signifie "travail sur l'énergie"

Développée depuis 2500 ans Le Qi Gong est une pratique énergétique chinoise de santé et de longévité, comprenant des postures, mouvements, automassages, respirations, méditations etc...

Une pratique régulière offre notamment :

- Des effets thérapeutiques et énergisants, anti-stress et déprime
- Un renforcement des défenses de l'organisme,

### ANIMATEUR :

Philippe MERCIER, Instructeur de Qi Gong

### LIEU :

Salle des sports située dans la salle des fêtes de Perrigny, rue du moulin

### DATES et HORAIRES :

**Tous les jeudis (sauf vacances scolaires) de 18h00 à 19h00**

### CONDITIONS DE PARTICIPATION :

- Etre à jour de sa cotisation France Parkinson
- Adhésion au foyer rural de Perrigny

**TENUE A ADOPTER :** Vos vêtements devront gêner le moins possible la respiration ventrale; pantalon de survêtement ou équivalent, ballerines ou chaussettes ou chaussures de sport à semelles plates.