

Qi Gong à ILLKIRCH

Ouvert à tous les adhérents France Parkinson, à jour de leur adhésion

QUAND ?

1^{er} et 3^{ème} mercredi du mois à 10h

La tenue des séances est répertoriée sur le calendrier du mois sous la rubrique « Calendriers des Activités » du site internet du Comité 67 (<https://www.franceparkinson.fr/comite-67/>). Consultez-le régulièrement.

OÙ ?

Espace des Aînés – 10, Allée François Mitterrand – ILLKIRCH GRAFFENSTADEN

DESCRIPTION :

Les personnes souffrant de la maladie de Parkinson peuvent tirer des avantages substantiels de la pratique régulière du Qi Gong. En effet, cette discipline atténue les symptômes moteurs liés à la maladie, tels que les tremblements, la rigidité musculaire et la lenteur des mouvements. Les mouvements souples et harmonieux du Qi Gong peuvent stimuler la circulation, améliorer la coordination, l'équilibre et la posture tout en renforçant les muscles et les articulations.

De plus, le Qi Gong peut également aider les parkinsoniens à gérer les aspects psychologiques de leur condition, comme le stress, l'anxiété, la dépression et ainsi améliorer l'humeur.

Les séances de Qi-Gong sont dispensées par Brigitte ADOUM formée spécifiquement à cette approche.

TARIFS :

100 €/an, [une séance découverte offerte](#)

2 possibilités de paiement :

1. Règlement en 1 fois (1 chèque de 100 € encaissé en janvier)
2. Règlement en 2 fois (2 chèques de 50 € encaissés en janvier et juillet)

PÉRIODICITÉ :

24 séances

CONTACT POUR L'INSCRIPTION :

Référent : Hubert METZ - ☎ 06 77 17 99 55

PHOTO :