



LE CORPS CONSCIENT

vous propose des  
cours de **QIGONG**

氣  
功

le lundi de 12h45 à 13h45  
Pavillon Maillol



Premier cours d'essai sans engagement :  
lundi 21 novembre à 12h30

Renseignements et inscriptions :  
Dr Christine Pradère – Service Gériatrie  
Bruno Blas : 06.21.78.03.01. -  
contact@lecorpssconscient.com



LE CORPS CONSCIENT

vous propose des  
cours de **QIGONG**

氣  
功

le lundi de 12h45 à 13h45  
Pavillon Maillol



Premier cours d'essai sans engagement :  
lundi 21 novembre à 12h30

Renseignements et inscriptions :  
Dr Christine Pradère – Service Gériatrie  
Bruno Blas : 06.21.78.03.01. -  
contact@lecorpssconscient.com

**Vous détendre  
Vous ressourcer  
Préserver votre capital santé**

La pratique du **Qigong** permet de retrouver amplitude et fluidité dans votre corps et votre vie. Elle apaise et contribue rapidement à diminuer le stress et ses conséquences néfastes sur l'organisme.

Cette discipline, issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, propose la pratique de mouvements lents et doux, d'exercices de respiration, de la méditation et des automassages. Tous ces aspects invitent à développer la conscience du corps pour le libérer de ses blocages physiques et énergétiques.

Contrairement au sport, ses effets ne sont pas dus à l'intensité de l'effort mais à la qualité de l'attention portée sur le geste. De ce fait, cette pratique est accessible à tous, quelques soient l'âge et la condition physique.

Plus d'infos sur : [www.corps-energie-conscience.com](http://www.corps-energie-conscience.com)

**Tarif :**

165 € (période cours : nov. 2011 à juin 2012)  
Possibilité de payer en plusieurs chèques déposés  
trimestriellement  
+ licence Fédération EPMM : 21 €/an

**Vous détendre  
Vous ressourcer  
Préserver votre capital santé**

La pratique du **Qigong** permet de retrouver amplitude et fluidité dans votre corps et votre vie. Elle apaise et contribue rapidement à diminuer le stress et ses conséquences néfastes sur l'organisme.

Cette discipline, issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, propose la pratique de mouvements lents et doux, d'exercices de respiration, de la méditation et des automassages. Tous ces aspects invitent à développer la conscience du corps pour le libérer de ses blocages physiques et énergétiques.

Contrairement au sport, ses effets ne sont pas dus à l'intensité de l'effort mais à la qualité de l'attention portée sur le geste. De ce fait, cette pratique est accessible à tous, quelques soient l'âge et la condition physique.

Plus d'infos sur : [www.corps-energie-conscience.com](http://www.corps-energie-conscience.com)

**Tarif :**

165 € (période cours : nov. 2011 à juin 2012)  
Possibilité de payer en plusieurs chèques déposés  
trimestriellement  
+ licence Fédération EPMM : 21 €/an