

ATELIERS TAIJI QI GONG

Porteur de l'action

Colette GILLARDEAUX

Public concerné

Personnes de plus de 60 ans.

Description de l'action

Via des séances de Taiji Qi Gong, développer l'équilibre statique et dynamique, la coordination motrice, la concentration et la mémoire, la souplesse et la mobilité articulaire ainsi que l'orientation dans le temps et l'espace. Animé par une personne diplômée de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique et également titulaire d'un certificat de qualification professionnelle sport pour tous.

Calendrier

Tous les lundis du 29 août au 30 novembre 2022 , de 9h30 à 11h30 à la salle des fêtes du Bleymard.

Objectifs

- Limiter le risque de chutes
- Réduire les douleurs et le stress
- Favoriser l'autonomie des personnes
- Renforcer les liens sociaux et favoriser les échanges solidaires

Renseignements et inscription

Colette GILLARDEAUX ☎ 06 71 11 20 01 ✉ colette.gillardeaux@gmail.com

