

# Atelier QI GONG



**Les Mercredis de 19h30 à 21h00**

**Cours animés  
par Jacques Lesperres**

**Le QI GONG, technique ancestrale**

**a pour but de sentir, de maîtriser l'énergie vitale (Chi ou Qi)  
qui circule dans tout le corps, et de la renforcer par des  
mouvements effectués dans un corps détendu,  
en utilisant respiration et concentration.**

**C'est un moyen efficace  
d'améliorer et de conserver la santé.**

**Cette pratique permet de reprogrammer notre posture  
et ainsi d'apporter un nouvel équilibre.**



**PAF 10 €**

**Renseignements :  
03 20 79 55 55  
[www.centreduquennaumont.fr](http://www.centreduquennaumont.fr)**