

Journée Qi Gong

Journée d'initiation, de découverte,
et d'approfondissement

Avec Monique Floch



**Soutenir l'énergie du
poumon pour bien vivre
l'automne**



Le Qi Gong est un art énergétique millénaire, issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Au travers de mouvements lents, en position debout ou assise, et des auto-massages. s'il ne pleut pas, nous alternerons entre extérieur et intérieur (Prévoir un vêtement chaud et confortable).

Participation solidaire :

Animation :
Entre 20€ et 30€/personne

Salle :
Entre 5€ et 7€/personne

Repas partagé à partir de ce
que chacun apportera.

**Samedi 17
octobre
2026
10h30 - 16h00**



Pour des questions d'organisation, merci de vous
inscrire sur le site ou par mail

L'Aubier, 30 rue Grande, 77130 Forges |
contact@laubier.org | **www.laubier.org**