

Cours de Qi Gong les jeudis de 9h à 10h30

- **Cours de janvier à avril 2019**

80 €* (10 cours d'1h30)

- **Dates**

24, 31 janvier
7, 14, 21, 28 février
14, 21, 28 mars
4 avril

- **Lieu**

Centre Sportif de Marche-en-Famenne
(dans la salle au-dessus de la piscine)

Cours de Qi Gong les jeudis de 18h30 à 20h

- **Cours de janvier à avril 2019**

80 €* (10 cours d'1h30)

- **Dates**

24, 31 janvier
7, 14, 21, 28 février
14, 21, 28 mars
4 avril

- **Lieu**

Centre Sportif de Marche-en-Famenne
(dans la salle au-dessus de la piscine)

Infos pratiques

Les exercices sont simples et accessibles à tous quel que soit son âge ou sa condition physique. Tous les massages se pratiquent vêtus. Les mouvements sont faciles à mémoriser pour une utilisation quotidienne.

** L'engagement se fait pour la totalité du trimestre. Possibilité de récupérer le soir un cours manqué du matin et réciproquement (le trimestre où on est inscrit).*

** Certaines mutuelles prennent en charge une partie des cours. Renseignez-vous auprès de la vôtre.*



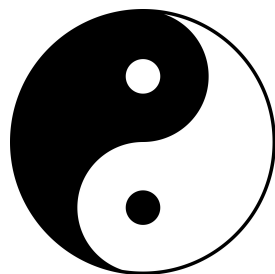
Les cours de Qi Gong sont organisés
durant toute l'année scolaire
sous forme de modules trimestriels
ou d'accompagnements individuels.

Plus d'infos sur
www.christianewauthier.be/calendrier

À Marche-en-Famenne

Cultiver la forme
Gérer le stress
Vieillir en bonne santé

La sagesse du
TAO
au quotidien



COURS DE QI GONG

Hiver 2019

Programme des cours de Qi Gong
par Christiane Wauthier

Qi Gong pour tous

Le Qi Gong, **art corporel chinois**, est une des 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise avec l'acupuncture, les massages, la diététique et la pharmacopée.

C'est un art millénaire de santé dont le but est de **développer l'énergie vitale du corps et de la faire circuler** grâce à une approche synchrone **mouvement-respiration-concentration**.

La pratique du Qi Gong ne nécessite pas de condition physique particulière, on peut le pratiquer à tout âge. **Pleine forme et longévité sont les objectifs principaux du Qi Gong.**

Qi Gong adapté aux personnes âgées, aux personnes à mobilité réduite, aux enfants

Par son approche spécifique de la dimension globale de l'être, le Qi Gong est une discipline complète pouvant être adaptée à un très large public, y compris les personnes âgées, les personnes ayant un handicap ou les enfants.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Christiane Wauthier

*Gestalt-thérapeute, formée en Réduction d'Incidents
Traumatiques, certifiée de l'Ecole Belge de Qi gong*

Rue du Luxembourg 43-B3
6900 Marche-en-Famenne

Tél 084/31.29.14

Mail christiane.wauthier@gmail.com

Web www.christianewauthier.be

Les inscriptions se font par ordre d'enregistrement. Après avoir réservé votre place par téléphone ou par email, l'inscription est validée par le versement d'un acompte de **30 euros** sur le compte **BE83 0011 5039 2415** de Christiane Wauthier. En cas de désistement moins de 10 jours avant l'atelier ou le cours, l'acompte ne sera pas remboursé. Nombre de places limité.

Retrouvez toutes les activités
de Christiane Wauthier sur

www.christianewauthier.be