

**Foyer Henri Gardien  
à Arçonnay**

**Le Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30  
et de 20 h à 21 h**

**Reprise le 14 Septembre 2023**

# Qi Gong

**Le Qi Gong vous apportera calme et sérénité,  
détente du corps et de l'esprit  
Gestion du stress et du sommeil  
Coordination, équilibre, souplesse**

*Séances animées par Karine, éducatrice sportive diplômée BP JEPS A.P.T  
Diplôme Jeunesse et Sport - Professeur de Qi Gong  
Première séance gratuite*



**06 98 59 21 59**



**<https://www.arconnaydynamic.info>**