



# Qi Gong

## Atelier découverte

### Parc d'Uriage

Le Qi Gong est une discipline chinoise visant à harmoniser le corps, l'esprit et l'énergie. Une pratique que l'on s'offre quand on veut prendre soin de soi et améliorer sa santé, car le Qi Gong est un prodigieux outil de santé préventive.

Cette activité s'adresse à tous, quelle que soit votre condition physique. Dans le Qi Gong il s'agit de maîtriser l'énergie vitale, en effectuant des mouvements doux et lents, synchronisés avec la respiration, et avec une certaine concentration de l'esprit.

Atelier découverte proposé par l'Association Part'Âge de 16h30 à 17h30 animé par Martine Henriot, diplômée de la fédération internationale de Qi Gong de santé.

- 03 et 24 juin
- 15 juillet
- 05 août
- 16 septembre



Inscriptions auprès de l'Office de Tourisme au 04 76 89 10 27  
Tarif : 6€/pers.

## ▪ Infos pratiques

En venant de Grenoble : à Gières, (Rocade Sud sortie n° 2 - Uriage-Chamrousse), prendre la direction 'Uriage'.

Contacts presse :

Célia TRAJILOVIC

info@uriage-les-bains.com

Renseignements Office de Tourisme 04/76/89/10/27

[www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)



[www.uriage-les-bains.com](http://www.uriage-les-bains.com)