



# 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. Avec 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 16h à 17h.

- Lundi 09 mai
- Lundi 30 mai
- Lundi 11 juillet
- Lundi 08 août
- Lundi 29 août
- Lundi 19 septembre



Sur inscription auprès de l'Office de Tourisme au 04 76 89 10 27  
Tarif : 8€/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)

