



Activité pour les aidants



QI GONG

L'association A3 « Aide Aux Aidants » et l'Assurance maladie vous invitent à participer à des ateliers de QI GONG

Vous avez la possibilité de bénéficier gratuitement de 4 séances de QI GONG dispensées par un professeur diplômé.

Le QI GONG est une Gymnastique et discipline énergétique de santé plurimillénaire qui se réalise par des mouvements lents, des postures et des méditations.

Ces ateliers ont été pensés autour de la thématique du **bien-être physique et moral**. Aborder ces aspects avec la pratique du QI GONG peut vous apporter une meilleure gestion des situations difficiles auxquelles vous devez faire face en tant qu'aidant.

MODALITES D'INSCRIPTION

Nous vous proposons 4 séances collectives de 1h30, à raison d'une séance par semaine. Ces séances auront lieu aux dates suivantes

LES VENDREDIS 20 mai 3-10-17 juin 2022

DE 14H00 A 15H30

LIEU A PRECISER

INSCRIPTION: AVANT LE 06 mai 2022

Le nombre de places étant limité, l'inscription est obligatoire auprès de l'association A3 :

**Contactez-nous dès à présent au 04.91.70.76.53. Ou 06.50.38.52.43
avant le 06 mai 2022.**

Dans la mesure du possible, nous vous demandons une participation à l'ensemble des séances.

