

## Qi gong

Le Qi gong est une méthode chinoise qui permet de mobiliser tant l'esprit que le corps. Elle vise le bien-être et l'autonomie.

A travers une série de mouvements qui mobilisent la colonne vertébrale, accompagnés de respirations spécifiques, vous améliorez votre maintien et renforcez votre stabilité.

Par des exercices accessibles à tous, quel que soit votre âge et votre condition physique, vous améliorez tout en douceur votre souplesse et votre forme.

Convient aussi aux personnes âgées.

### VEVEY

jeudi 10h45	dès le 1er septembre 2011	15 x 1h	fr. 285.-
	dès le 12 janvier 2012	12 x 1h	fr. 228.-
	dès le 26 avril 2012	10 x 1h	fr. 190.-

Tél. 0844 555 500 - [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – [epvevey@avasad.ch](mailto:epvevey@avasad.ch)

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – [epaigle@avasad.ch](mailto:epaigle@avasad.ch)