

## Tai Chi – Qi gong

L'association de ces deux techniques permet de développer souplesse, concentration, équilibre et renforcement musculaire.

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.

Le Tai Chi est une forme dynamique du Qi gong. Le Tai Chi est une suite de mouvements amples qui s'enchaînent lentement les uns aux autres.

### AIGLE

lundi 10h	dès le 12 septembre 2011	11 x 1h	fr. 209.-
	dès le 9 janvier 2012	12 x 1h	fr. 228.-
	dès le 23 avril 2012	9 x 1h	fr. 171.-

### VEVEY

mardi 10h	dès le 30 août 2011	15 x 1h	fr. 285.-
	dès le 10 janvier 2012	12 x 1h	fr. 228.-
	dès le 24 avril 2012	11 x 1h	fr. 209.-
mercredi 18h30	dès le 31 août 2011	15 x 1h	fr. 285.-
	dès le 11 janvier 2012	12 x 1h	fr. 228.-
	dès le 25 avril 2012	11 x 1h	fr. 209.-

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)



PRÉVENTION  
EST VAUDOIS