



L'association l'Éveil du Corps Accord vous propose:

Atelier Tai-chi, Qi Gong à Saint Michel s/orge

Venez découvrir la richesse qui est en vous, par l'exploration de votre corps, afin de retrouver de l'énergie et une paix intérieure.

- **Améliore** la force musculaire, le rythme cardiaque, l'image de soi.
- **Restaure** la motricité, l'équilibre.
- **Maintient** la souplesse des articulations.
- **Renforce** les muscles de soutien, stimule la formation osseuse.
- **Aide** à la qualité du sommeil.
- **Diminue** la pression artérielle.
- **Stimule** et entretient la mémoire.
- **Détend** et apaise le mental.
- **Développe** la capacité respiratoire.
- **Favorise** la joie intérieure

4 dates au choix le dimanche matin de 10h à 13h

- 21 novembre 2021
- 16 janvier 2022
- 27 mars 2022
- 15 mai 2022

TARIFS

30€ par personne, l'atelier de 3h

+ 15 € d'adhésion à l'association

Places limitées à 10 personnes.

Salle des Glaises, près de la mairie, 1 rue des processions à Saint Michel sur orge (à 1 km de la gare)

Inscription obligatoire auprès de Marie-Thérèse Letessier : 06.83.31.94.83