



L'association l'Éveil du Corps Accord
24 rue Danielle Casanova 91240 St Michel sur Orge

Atelier Tai-chi, Qi Gong

à Saint Michel s/orge

Le dimanche matin de 10h à 13h

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

La pratique :

- *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

- 19 novembre 2023
- 21 janvier 2024
- 17 mars 2024
- 5 mai 2024

30€ par personne, l'atelier de 3h
+ 15 € d'adhésion à l'association

Lieu : Salle Azur, Maison des Seniors, place du 19 mars 1962, qui donne dans la rue du four à Saint Michel sur orge (à 350m de la gare)

Inscription obligatoire auprès de Marie-Thérèse Letessier : 06.83.31.94.83
mtletessier.tai.chi@gmail.com