



L'association l'Éveil du Corps Accord
24 rue Danielle Casanova 91240 St Michel s/o

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

Le dimanche matin de 10h à 13h

- 20 novembre 2022
- 15 janvier 2023
- 12 mars 2023
- 14 mai 2023

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

Places limitées à 10 personnes.

Lieu : Salle, 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