

# QI GONG

UN PROGRAMME PROPOSÉ PAR LE CASL DANS LE CADRE DU SPORT SANTÉ BIEN-ÊTRE

Le Qi Gong est une pratique chinoise associant mouvements lents, respiration profonde et concentration pour harmoniser l'énergie vitale (Qi).

Principes clés :

- ✓ Mouvements fluides pour libérer l'énergie
- ✓ Respiration contrôlée pour apaiser l'esprit
- ✓ Concentration pour améliorer l'équilibre intérieur

Bienfaits :

- ✓ Réduction du stress & amélioration du sommeil
- ✓ Renforcement de la souplesse & de l'équilibre
- ✓ Stimulation du bien-être général

Accessible à tous, le Qi Gong allie douceur et vitalité pour un corps et un esprit en harmonie.

## STADE NAUTIQUE AVIGNON

**NIVEAU 1 : Jeudi 11h Stade Nautique**

**NIVEAU 2 : Vendredi 14h Mairie Est**

Inscription & Renseignements

04 90 25 46 85 - [casl@avignon-sport.com](mailto:casl@avignon-sport.com)