



CSE MAN Energy Solutions
Commission Culture Bibliothèque

Le 09 septembre 2019
Retrouvez cette note sur :
www.cemdf.org

ANIMATION QI GONG jeudi 19 septembre de 12h30 à 13h30

Le Président de la Commission Culture Bibliothèque : Stéphane BARANGER
Les membres : Emmanuelle LIMARE, Christine SPRECHER, Annie TALET et Pierre TEXIER.
Le Secrétaire du Comité Social et Economique : Gérald LEGAL.
La Bibliothécaire : Fabienne JOANNY.



*Jacques Da Silva, jeune retraité de l'entreprise
vous propose de découvrir le Qi GONG
(prononcez « Tchi Kung »),
gymnastique énergétique ancestrale chinoise
aux multiples vertus pour le corps et l'esprit.*

Basé sur des exercices avec des mouvements lents et travaillant la respiration, le Qi Gong peut être pratiqué à tout âge et quelle que soit sa condition physique.



Le travail sur le placement juste, et sur la bonne perception du corps, développe la concentration, la disponibilité et la créativité.



Les positions statiques permettent de fortifier la vitalité.

Les mouvements lents contribuent à entretenir les muscles et les articulations.

氣功

Venez tenter l'expérience du *qi gong*
jeudi 19 septembre de 12h30 à 13h30
dans ou devant la bibliothèque si le temps s'y prête.
(Places limitées : inscription à la bibliothèque jusqu'au 17 septembre)