



**Association Jocassienne d'Initiatives pour des  
Liens Solidaires**

Maison des Associations 1bis rue des Valanchards 95280

Jouy le Moutier

N° de SIRET: 451 491 070 00012-Code APE:499Z

Agrément : JEP95-2007-JEP 035

e-mail: assoajils@yahoo.fr - <http://www.ajils.fr>

## **QI-GONG**

**Saison 2018-2019**

**Cours de qi-gong le jeudi de 18h30 à 19h30**

Enseignant : Pascal Gobert (Institut Chuzhen de médecine chinoise de Paris)

**Salle H - Gymnase des Merisiers**

Envie de vous détendre, de vous relaxer, d'apprendre à mieux respirer

**Venez découvrir cette gymnastique énergétique chinoise : le Qi-Gong.**

Le Qi-Gong se pratique sous la forme d'une gymnastique douce où les exercices s'enchaînent selon des mouvements souples et harmonieux.

Accessible au plus grand nombre  
le Qi-Gong maintient le corps en bonne santé et en meilleure forme.

Début des cours : **jeudi 13 septembre 2018**

*1ère séance découverte gratuite pour les nouveaux inscrits*

**Adhésion annuelle à l'association 15 €**

**Carnet de 10 cours d'1heure 60 €**

(valables année scolaire 2018/2019)

**Contact**

**Robert Baron : 07 57 50 40 98**

**e-mail : robert.baron@neuf.fr ou assoajils@yahoo.fr**