



# Qi Gong Méditation Taoïste

Tradition millénaire en Chine, le Qi Gong trouve sa source dans le Tao et les principes du Yin et du Yang. Sa pratique vise à harmoniser le corps et l'esprit pour trouver l'équilibre au plus profond de nous-même. Ces mouvements lents en lien avec une respiration profonde participent à l'entretien de la santé et permettent de lutter contre le stress, de retrouver l'énergie et le calme intérieur.

*« Un voyage de mille lieues commencera toujours par un premier pas » Lao Tseu*

## Saison 2020 / 2021

**A partir du 15 septembre 2020**

**Dojo du centre, 30 rue des Minimes 18000 Bourges**

Les cours sans inscriptions seront annulés

### ☯ Tous les mardis

Qi Gong (1h) :  
10h30 à 11h30

Méditation Taoïste (1h) :  
12h15 à 13h15

Qi Gong (1h15) :  
18h45 à 20h

### ☯ Tarifs

10€ pour 1h, 120€ le trimestre  
12€ pour 1h15, 144€ le trimestre

+ adhésion à l'association : 20€  
certificat médical obligatoire  
(valable 3 ans)

### Renseignements et inscription :

**Frédérique Marciniak**

**association Savoir se Faire du Bien**

**Diplôme de Professeur de Qi Gong – Ecole du Centre Tao (Tours)**

**06 61 79 83 56**

Ces pratiques sont accessibles à tous.  
Prévoir des vêtements confortables, une couverture, des chaussures ou chaussons de Qi Gong dédiés à la pratique.