



# COURS DE QI GONG A LA TOUR D'AUZAY

Tous les jeudi 14h30 à 16h  
hors vacances scolaires  
Début le 21 septembre 2023.

Les séances animées par Marie Jeanne Albaret se dérouleront à la tour d'Auzay (hameau de Auzay, 3 km d'Argenton les Vallées) dans notre belle salle de pratique.

## TARIFS

6,5 € le cours (la première séance est gratuite)

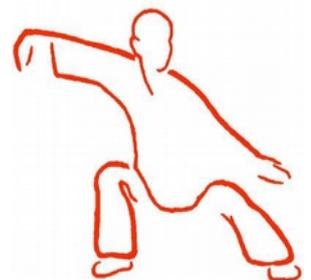
60 € le trimestre (environ 11 séances hors vacances scolaires)

165 € par an soit environ 30 séances hors vacances scolaires.

+ 2 € d'adhésion à l'association « la Tour d'Auzay »

EFFECTIFS: maximum 12 personnes

**LE QI GONG** Cette gymnastique traditionnelle chinoise de santé et de longévité favorise la gestion du stress et améliore les fonctions vitales. Les enchaînements sont composés de mouvements lents et souples, pratiqués sans souci de performance physique et **accessibles à tous**.



MARIE JEANNE ALBARET est enseignante diplômée de Qi gong, école du centre Tao en 2016. Certificat en acupuncture de l'école Shao Yin de Nantes en 2021. Elle exerce en acupuncture à Bressuire.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Corinne: 06 98 38 31 73.