



Ateliers bien-être

QI-GONG

CHARENSAT

Salle des Fêtes

14h00-15h30

Lundi 7 Novembre 2022

Lundi 14 Novembre 2022

Lundi 21 Novembre 2022

Le QI-GONG est une gymnastique et discipline énergétique, par des mouvements lents, des postures et méditations, permettant de développer la condition physique, favoriser le bien-être, soulager le stress et améliorer ses capacités respiratoires.

Participation gratuite  
Inscriptions au CLIC Riom Limagne Combrailles  
au 04 73 33 17 64.

