



## **Cours de Qi Gong**

***Le Qi Gong est une gymnastique de bien-être originaire de Chine, vieille de plus de 3000 ans. Cette gymnastique fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Elle s'adresse à toute personne qui désire améliorer sa santé, son état physique et son bien être.***

***Au niveau de l'esprit, le Qi Gong calme et détend, améliore la qualité du sommeil ainsi que les capacités de concentration et de mémoire.***

***Au niveau physique, le Qi Gong assouplit les articulations et permet une meilleure circulation des énergies dans le corps, améliorant ainsi le fonctionnement des organes et contribuant à une meilleure vitalité. Le Qi Gong peut donc avoir un effet de prévention contre les maladies et aider à la guérison.***

***Le Qi Gong peut être pratiqué à tout âge.***

**•Enseignante: Thérèse Gumy, formée au Vietnam par Maître Nang**

**•Lieu : Dojo du Guintzet, Av. Jean-Paul II 13,  
Villars-sur-Glâne.**

***Par beau temps, le cours a lieu à l'extérieur sur la colline du Guintzet***

**•Horaire : jeudi matin, de 8h45 à 10h00,  
du 22 septembre au 22 décembre 2011**

**•Prix: 170 CHF pour 12 leçons**

**•Pour tout renseignement ou inscription  
tél. 026 436 19 86 ou 079 450 23 75**