



## QI GONG (prononcez TCHI KONG)

Le C.U.T.L. envisage de créer un atelier Qi Gong. C'est une gymnastique énergétique chinoise, un enchaînement de mouvements simples et doux souvent inspirés du monde des animaux et de la nature. Le Qi Gong propose de travailler le souffle et l'énergie à travers des mouvements lents aux vertus préventives. C'est un entretien du corps et de l'esprit via la respiration. Cette discipline aide à se détendre, retrouver et développer sa forme physique, grâce à l'art du mouvement issu de la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong s'adresse à tous, jeunes ou séniors.

Si vous êtes intéressés, merci de nous retourner le coupon- réponse ci-dessous avant le **31 MAI 2019** au C.U.T.L. 1 rue du Pont Rouge 28130 MAINTENON.

---

### Création d'un atelier Qi Gong

M.....est intéressé(e) par un atelier Qi Gong

Adresse : .....

### **Centre Universitaire du Temps Libre Maintenon et sa région**

Association régie par la Loi de 1901 – RNA W281000868 - SIRENE 389 607 268 00023 APE 9499Z  
1 Rue du Pont Rouge 28130 MAINTENON Tel / Fax : 02 37 27 67 50 Permanence le jeudi de 10 h à 12 h  
site internet [www.cutlmaintenon.canalblog.com](http://www.cutlmaintenon.canalblog.com) - courriel : cutl.maintenon142@orange.fr