



L'AG 11 vous accompagne pour bien vieillir dans le 11^{ème}

Les Ateliers

Qi Gong



Tous les mardis de 10 h à 11 h ou 11h à 12 h (hors vacances scolaires)

Tous les jeudis de 11h à 12 h (hors vacances scolaires)

Les exercices de Qi gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration ainsi que de concentration.

Il s'agit d'un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la médecine traditionnelle chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien être.

***Svetlana Katereou**, professeure diplômée de l'école « Les temps du corps » assure l'animation des cours de Qi Gong.*

Un groupe de 10 à 17 personnes

Le lieu : Club Roquette : 15, rue Merlin • 75011 Paris
(métro : Voltaire ou Philippe Auguste)

Tarifs des ateliers : 70 € par trimestre pour 1 cours par semaine

Le règlement se fera en une fois, avec 4 chèques à remettre lors des inscriptions :

le samedi 14 septembre de 10 h à 12 h au : 9 bis, rue Gerbier • 75011 Paris

- 1 chèque de 22 € pour la cotisation annuelle à l'AG 11
- 3 chèques de 70 € chacun

Lors de votre inscription, vous devez impérativement fournir un certificat médical précisant votre aptitude à pratiquer les exercices des ateliers auxquels vous souhaitez participer.

Merci de remplir le bulletin d'inscription au verso

Les Ateliers de l'AG11 bénéficient du soutien de :



Association de Gérontologie du 11^{ème} arrondissement de Paris

9, rue Gerbier • 75011 Paris • Téléphone 01 43 48 02 20 • Fax : 01 43 48 48 25

Mail : direction@associationgerontologiell.fr • Site Internet : <http://ag11.fr>



L'AG 11 vous accompagne
pour bien vieillir dans le 11^{ème}

Les Ateliers

Qi Gong

Bulletin d'inscription 2024 / 2025

Reprise des cours le mardi 17 septembre 2024 et le jeudi 19 septembre 2024

Nom / Prénom

Adresse

.....

Téléphone

Mail

Date de naissance

Personne à prévenir en cas d'urgence

Téléphone de la personne à prévenir

Club Roquette :
15, rue Merlin • 75011 Paris
(métro : Voltaire
ou Philippe Auguste)

Jour et heure de l'atelier auquel vous vous inscrivez :

- Mardi de 10 h à 11 h
- Mardi de 11 h à 12 h
- Jeudi de 11 h à 12 h

Les Ateliers de l'AG11 bénéficient du soutien :



Association de Gériologie du 11^{ème} arrondissement de Paris
9, rue Gerbier • 75011 Paris • Téléphone 01 43 48 02 20 • Fax : 01 43 48 48 25
Mail : direction@associationgerontologiell.fr • Site Internet : <http://ag11.fr>