



L'OURS ET LA GRUE  
AVEC PHILIPPE

# Qi Gong

"TCHI-KONG"

à Champtercier  
salle polyvalente

à partir du 24 septembre 2024  
le mardi de 11H30 à 13H00  
le mercredi de 18H45 à 20H15

Cours collectifs, tous niveaux

*Des mouvements et postures simples accessibles à tous.*

*(r)éveil corporel et énergétique,  
automassages et étirements,  
méditation en mouvement*

cours d'essai gratuit  
10 euros la séance  
80 euros le trimestre  
210 euros l'année

renseignements :  
[lours.et.la.grue@free.fr](mailto:lours.et.la.grue@free.fr)  
06 07 38 26 45

