

## **QI GONG SANTÉ HARMONIE : DEUX COURS LE MARDI MATIN**

### **PORTES OUVERTE LE 15 SEPTEMBRE 2026**

À partir du mardi 15 septembre 2026, l'association Qi Gong Santé Harmonie propose deux cours chaque mardi matin, hors vacances scolaires de la zone A, au Club House, allée du Stade à Meschers :

- De 9 h 15 à 10 h 30 : nouveau cours de Tai Ji Quan – 13 formes de l'école Wu
- De 10 h 45 à 12 h : Qi Gong Yi Jin Jing – assouplissement des muscles et des tendons

Le Tai Ji Quan est un art énergétique chinois qui associe des mouvements lents et fluides à la respiration et à la concentration. Sa pratique favorise notamment l'équilibre, la coordination, la souplesse et l'apaisement.

Le Qi Gong est une pratique traditionnelle chinoise fondée sur des mouvements doux, des postures et un travail respiratoire. Accessible à tous, il contribue à entretenir la mobilité, la vitalité et le bien-être général.

Les cours sont dispensés par Christiane Borlon, masseur-kinésithérapeute et praticienne en énergétique chinoise. Elle est l'élève de Maître Jian Liujun, directeur de l'Institut du Quimétao à Paris.

Des séances de Qi Gong sont également offertes sur la plage des Nonnes si les conditions climatiques le permettent (pour rester informé(e), abonnez-vous à la newsletter sur **[www.bienetreqiqong.fr](http://www.bienetreqiqong.fr)**)

- le premier samedi de chaque mois, ouvertes à tous ;
- le troisième samedi du mois, réservées aux adhérents ayant suivi les cours de l'association.

Renseignements : Christiane Borlon – 06 83 89 69 25



**SOUFFLE EQUILIBRE ET LUMIERE**