



## Groupe de pratique du Qi Gong en Sud Gironde

**Le Qi Gong est une gymnastique douce dite énergétique qui peut se pratiquer debout ou sur chaise.**

Cette pratique pourra :

- avoir des bienfaits sur votre niveau de stress,
- renforcer votre souffle,
- apaiser les tensions du corps et de l'esprit.

### **Tarifs :**

*Adhésion annuelle « A deux pieds sur la Terre » 12 €*

*un cours découverte gratuit jusqu'à Noël*

**Cours de 1h : 240 € pour les adhérents.es**

***paiement au trimestre (6 participants·es minimum)***

**Démarrage des cours le mercredi 15 octobre 2025**

*Plus d'infos et inscriptions au 06.63.58.39.59*



***les mercredis de 18h à 19h 15***

***(hors vacances scolaires à partir de Noël)***

***Foyer rural d'ESCAUDES***

**Cours animés par Delphine Petit**

Enseignante adhérente à



**A deux Pieds sur La Terre - Association loi 1901 – RNA W333008092**