



# *JOURNÉE DE DÉCOUVERTE*

**mercredi 11 Septembre 2023**

**Nous vous invitons à venir découvrir le**



Le qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration

# **Qi Gong**

Ouvert à toutes et à tous

**De 15h45 à 17h30 AU DOJO**

**Place Françoise DOLTO – 38440 St JEAN DE BOURNAY**

**Renseignements au 06.08.05.23.26 ou par mail : [kdsj38440@gmail.com](mailto:kdsj38440@gmail.com)**