

# EXPRESSION DE SOI

## Montardon

L'association AES propose ses activités au profit du Bien Vivre et du plaisir quotidien pour cette rentrée 2021.

**- Pour le Bien être physique et corporel -**

*Reprise le 08 septembre*

## La Gymnastique chinoise (Qi Gong) + Sophro-Relaxation

**Les atouts :**

- Apprentissage du corps et son fonctionnement
- La respiration moteur de la vie
- Reguleation du cœur et des organes
- La tenue posturale, souplesse des articulations, le dos
- La libération des tensions pour mieux vivre le quotidien.
- Apprendre a restituer au temps sa juste valeur pour mieux profiter de chaque instant.

Accessible à tous même si pourvu de prothèses hanche, genoux, arthrodèse,...

**Animé par François :**

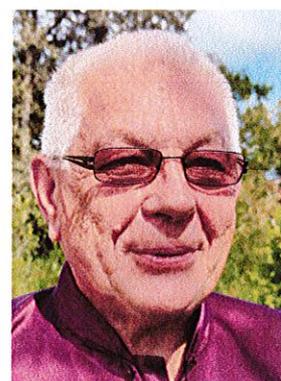
Tel :06 15 89 79 24, mail : [asso.eleusis@sfr.fr](mailto:asso.eleusis@sfr.fr)

**Cours à Montardon**

Complexe sportif, Salle de réception

**le mercredi matin de 10h00 à 11h30**

**soir de 19h00 à 20h30**



**Séances Découverte en septembre  
au profit du TELETHON ( Libre Participation)**