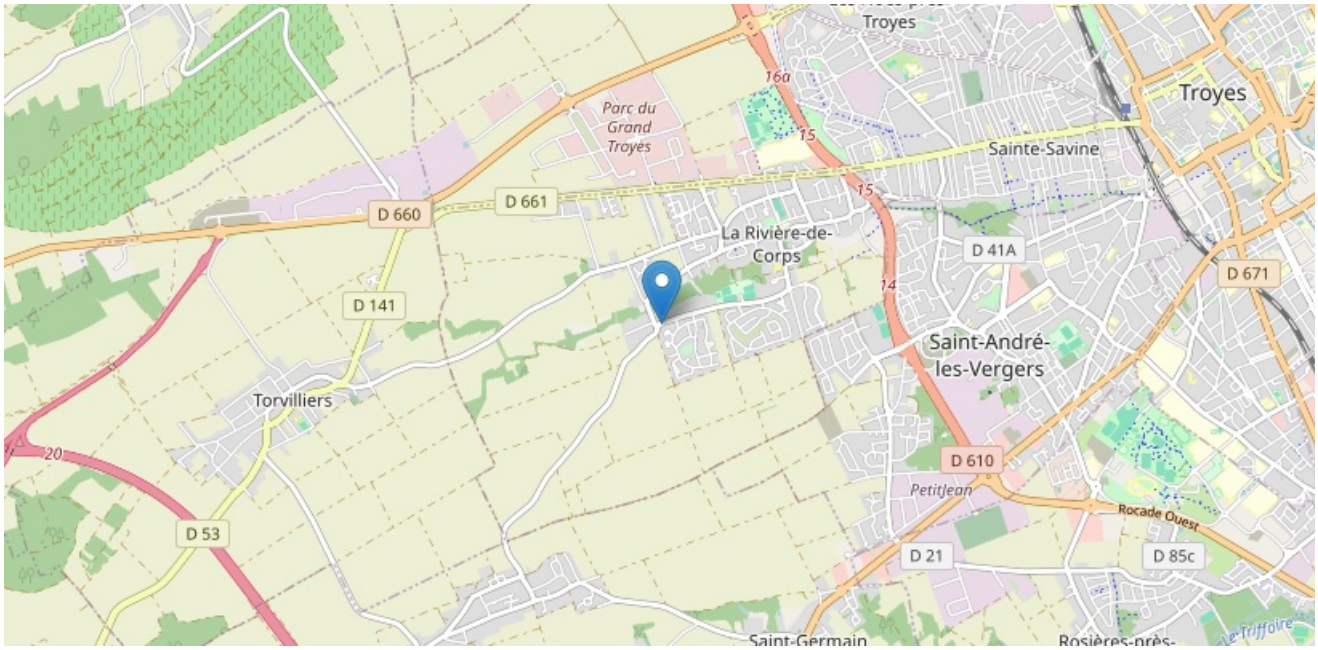
Cours de Qi Gong

Accompagnement (Informer son équipe médico-soignante) **Public Cible : Adultes** **Activité physique adaptée**



ADRESSE

Complexe sportif Lucien Lacaille - Salle des Arts populaires 50 rue Victor Hugo
10440 La Rivière-de-Corps

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Comité de l'Aube de la Ligue contre le cancer :03 25 73 62 05

Comité de l'Aube de la Ligue contre le cancer :cd10@ligue-cancer.net

STRUCTURE

LIGUE CONTRE LE CANCER - COMITE DE L'AUBE
154 rue de Preize
10000 Troyes

LE QI GONG est une discipline pratiquée depuis des millénaires en Chine, qui allie relaxation et dynamisation.

Technique physique douce, elle consiste à faire des mouvements simples, réalisés en détente, sur un rythme lent en accord avec la respiration. Elle permet de retrouver la perception de son corps, d'améliorer sa souplesse et de développer ses capacités d'attention vis-à-vis de soi et des autres.

Elle est accessible à tous, quelque soit l'âge ou la condition physique. Elle peut être adaptée en fonction des possibilités de chacun.

POUR LES PATIENTS ATTEINTS DE CANCER le Qi Gong permet de trouver en soi des ressources profondes pour faire face à la maladie et de retrouver un état de mieux être corporel et psychique. Elle ne peut en aucun cas remplacer le traitement médical mais peut aider à en atténuer les effets secondaires et à lutter contre le stress.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

- **Horaires :** Tous les mardis de 16h45 à 18h
- **Lieu :** Complexe Lacaille à la Rivière-de-Corps
- **Tarif :** GRATUIT
- **Enseignante :** Titulaire d'un diplôme de monitorat fédéral, qui enseigne le Qi Gong depuis plus de 20 ans.
- **Inscriptions :** Auprès du Comité au 03 25 73 62 05.
- **Accessibilité :** Cours adapté, pour toutes les personnes atteintes de cancer. Certificat médical de non contre indication à fournir impérativement dans les 2 premiers mois de pratique.
- **Tenue :** Vêtements amples et chaussures de sport.