

# Gymnastique douce chinoise

Animé par :

Eric Augoyard, éducateur sportif en arts énergétiques chinois (Qigong), de l'association « *Fleur de prunier* »

Pour les seniors (60 ans et plus), des ateliers d'une heure pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. Découvrir les bienfaits d'un art millénaire chinois à la portée de tous.

Initiative soutenue par l'inter-régime pour la prévention et un vieillissement actif et en bonne santé.

DATE

A partir du

18

Janvier  
2024

14h00

LIEU

Laroque de Fa

Au Foyer  
Rue du foyer

INFOS

Gratuit

inscriptions :

06 07 53 12 70

[eric.augoyard@yahoo.fr](mailto:eric.augoyard@yahoo.fr)

Proposé par

l'ass. *Fleur de prunier*

En partenariat avec la  
commune de

Laroque de Fa



# Le programme



## CONFERENCE

**Le Qigong  
un art chinois pour  
bien vieillir**

**18  
Janvier  
2024  
—  
14h00**

## ATELIERS : JEUDIS de 14H00 à 15h30

### ATELIER 1

**25  
Janvier  
2024**

### ATELIER 2

**1  
Février  
2024**

### ATELIER 3

**8  
Février  
2024**

### ATELIER 4

**15  
Février  
2024**

### ATELIER 5

**29  
Février  
2024**

### ATELIER 6

**7  
Mars  
2024**

### ATELIER 7

**14  
Mars  
2024**

### ATELIER 8

**21  
Mars  
2024**

### ATELIER 9

**28  
Mars  
2024**

### ATELIER 10

**4  
Avril  
2024**

### ATELIER 11

**18  
Avril  
2024**

### ATELIER 12

**25  
Avril  
2024**