

Qi Gong et Respiration

Animé par :
Muriel BAUBE, enseignante Qi Gong et Taïchi

Vous avez plus de 60 ans, venez découvrir les bienfaits
du Qi Gong et de la Respiration sur la Santé et la Vitalité !

La réunion d'information sera suivie de 10 Ateliers
(programme au verso).

Inscriptions auprès de Muriel Baube : 06 88 72 10 48

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la
conférence des financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

SANTÉ **ATELIER**



DATE

11

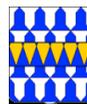
**Sept
2025**

10h30

LIEU

Mouthoumet

Salle de la CCRLCM
14 Rue de la Gare



INFOS

Entrée libre
et gratuite

Proposé par



En partenariat avec la
commune de Mouthoumet

Le programme

ATELIER 1

18 10h30-12h

Sept
2025

- Automassage Do in
- Localisation du Centre
- Respiration: libérer le diaphragme

ATELIER 2

25 10h30-12h

Sept
2025

- Qi Gong: exercices de Santé
- Automassage des Mains
- Respiration: réduire le stress

ATELIER 3

2 10h30-12h

Oct
2025

- Qi Gong: exercices de Santé
- Automassage du Visage
- Respiration: relancer l'énergie

ATELIER 4

9 10h30-12h

Oct
2025

- Qi Gong: exercices de Santé
- Respirations carrées
- La Petite Circulation

ATELIER 5

16 10h30-12h

Oct
2025

- Qi Gong exercices de Santé
- Yoga des Yeux
- La Grande Circulation

ATELIER 6

30 10h30-12h

Oct
2025

- Respiration: Pranayama
- Exercices au sol : relâcher les tensions dans le dos

ATELIER 7

6 10h30-12h

Nov
2025

- Respiration: Pranayama
- Exercices au sol : relâcher les tensions dans le dos

ATELIER 8

13 10h30-12h

Nov
2025

- Mobilisations contre un mur
- Respiration: améliorer le sommeil
- Bilan et Fiches d'exercices

ATELIER 9

20 10h30-12h

Oct
2025

Révisons des acquis et outils d'intégration au quotidien

ATELIER 10

27 10h30-12h

Nov
2025

Révisons des acquis et outils d'intégration au quotidien