

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 la Mairie au : 04 68 45 40 91

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

SANTÉ

ATELIER



DATE

25

**Mars
2026**

10h

LIEU

Paziols

**Salle Polyvalente
Espace René Sirven**



INFOS

**Entrée libre
et gratuite**

Proposé par



**En partenariat avec la
commune de Paziols**

Le programme

ATELIER 1

1er 10h-11h30

Avril
2026

- Automassage Do in
- Qi Gong des Yeux
- Localisation du Centre
- Respiration: libérer le diaphragme

ATELIER 2

15 10h-11h30

Avril
2026

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

ATELIER 3

22 10h-11h30

Avril
2026

- Qi Gong: les 8 Brocards et les 11
- Qi Gong des Yeux
- Automassage du Visage
- Respiration: relancer l'énergie

ATELIER 4

6 10h-11h30

Mai
2026

- Qi Gong: les 8 Brocards et les 11
- Qi Gong des Yeux
- Respirations carrées
- La Petite Circulation

ATELIER 5

13 10h-11h30

Mai
2026

- Qi Gong: les 8 Brocards et les 11
- Qi Gong des Yeux
- Respirations complètes
- La Grande Circulation

ATELIER 6

3 10h-11h30

Juin
2026

- Qi Gong: les 8 Brocards et les 11
- Respiration: Pranayama
- Exercices au sol: fascias et relâchement des tensions

ATELIER 7

10 10h-11h30

Juin
2026

- Qi Gong: les 8 Brocards et les 11
- Respiration: Pranayama
- Exercices au sol: fascias et relâchement des tensions

ATELIER 8

17 10h-11h30

Juin
2026

- Qi Gong: les 8 Brocards et les 11
- Importance de respirer par le Nez
- Respiration: améliorer le sommeil
- Bilan et Fiches d'exercices

ATELIER 9

24 10h-11h30

Juin
2026

Les 8 Brocards en entier
Révisons des acquis et outils
d'intégration au quotidien

ATELIER 10

1er 10h-11h30

Juillet
2026

Les 11 Exercices de Santé Chinois
Révisons des acquis et outils
d'intégration au quotidien