

Pusey

Du Qi gong chaque mardi

Pusey Acti-Sport propose une heure et demie de Qi gong chaque mardi de 16h15 à 17h45 à la maison des associations de Pusey (rue du Breuil). Cette activité d'origine chinoise permet de mieux se détendre, d'arrêter de stresser, de vaincre ses peurs et surtout de prendre plaisir à vivre chaque journée, à se sentir bien dans sa vie. Cet art permet la relaxation, de rétablir le bon flux d'énergie vitale et d'améliorer son bien-être quotidien. Il apporte un bénéfice direct sur le système immunitaire. Les mouvements précis aident le corps à se relaxer, à se concentrer. Les exercices travaillent à la fois la respiration, l'étire-



■ Pusey Acti-Sport propose du Qi gong chaque mardi de 16h15 à 17h45 à la maison des associations.

ment des muscles, des tendons et l'équilibre. L'association propose également

d'autres activités : gym douce, tonique, step, zumba, tennis de table enfants, adultes, dan-

se moderne. Les deux premières séances sont offertes.

📞 Contact : 03.84.76.74.78.