



LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



maintient ses activités en période de confinement en contribuant à renforcer l'immunité aux maladies, grâce au soutien du département de l'Oise.



L'association ESPRIT SHAOYIN accueille le
**MAITRE D'ARTS MARTIAUX INTERNES
SO CHO KUN**
EN VISIO CONFERENCE FIN NOVEMBRE

Vendredi 27 de 18h30 à 20h00

Samedi 28 de 14h30 à 16h00

Dimanche 29 de 10h30 à 12h00

QI GONG : L'ENERGIE VITALE N'A PAS D'AGE

La motricité fine des arts martiaux internes régie par les lois de la nature représente un outil clé dans la vie des seniors. La philosophie taoïste y trouve toute sa place également.

Une découverte à la fois ludique et déroutante, est proposée sur 3 étapes de réflexion et de pratique en duo afin de vous incorporer dans le rythme de l'Univers !

EN DUO : Recrutez 1 personne de votre foyer confiné pour les exercices à 2
Si vous avez moins de 60 ans, il est préférable que votre partenaire ait plus de 60 ans pour rester dans les critères du programme. Accessible aux débutants.



EN SOLO : Retrouvez Cécile 3ème Duan responsable du Qi Gong CDOK, pour 4 sessions d'1h15,

le samedi de 11h15 à 12h30

**28 Novembre et 5 décembre (thème de la colonne vertébrale),
débutants acceptés**

12 et 19 Décembre, thème Nei Yang Gong et respiration

GRATUIT pour les licenciés FFKDa

Nombre de places limitées

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

esprit-shaoyin@orange.fr

06 70 74 91 32

<https://www.esprit-shaoyin.com>



Notre contribution à la dynamique « Sport=Santé » citoyenne, selon le plan national de la Fédération Française du Karaté et des Disciplines Associées
« Moins de médicaments, grâce à l'activité physique »

