



Vous avez 60 ans ou plus !

	2024	HEURE	THEME DE L'ATELIER	LIEU
1	16 janvier	13H45	Posture	Centre Socio Culturel
2	30 janvier	13H45	Respiration	Centre Socio Culturel
3	13 février	13H45	Articulations	Centre Socio Culturel
4	12 mars	13H45	Autour de la Marche du rein	Centre Socio Culturel
5	26 mars	13H45	Autour de la Marche du Poumon	Centre Socio Culturel
6	9 Avril	13H45	Autour de la Marche de la Rate/Pancréas	Centre Socio Culturel
7	14 mai	13H45	Autour de la marche du Coeur	Centre Socio Culturel
8	28 mai	13H45	Anti-âge	Centre Socio Culturel
9	18 juin	13H45	Qi Gong en extérieur	Centre Socio Culturel
10	17 septembre	13H45	Qi Gong avec les balles Baoding	Centre Socio Culturel
11	8 Octobre	13H45	Qi Gong des Yeux	Centre Socio Culturel
12	5 Novembre	13H45	Qi Gong et sommeil	Centre Socio Culturel

Atelier accessible à tous, il faut **adhérer à notre association** , montant de la cotisation **5 €**, possibilité de participer à un ou plusieurs de ces ateliers. Pour plus de renseignements et inscription obligatoire par mail : esprit-shaoyin@orange.fr Merci de préciser : Projet CF 2024 au début de votre mail et le numéro de l'atelier. Nombre limité de personnes.



**LE CONSEIL
DÉPARTEMENTAL DE L'OISE
S'ENGAGE POUR LE BIEN VIVRE**



Suivez-nous sur : oise.fr

MEMBRES DE DROIT

ars
Région Rhône-Alpes
Vice-présidence



MEMBRES EXPERTS



Les Centres Sociaux
Rouaux de l'Oise



Avec la participation financière de
la Caixa Nationale de Solidarité pour
l'Enfance (CNSA).