



Le Comité de Vendée France Parkinson est heureux de proposer aux malades et aux aidants Parkinson :

## UN ATELIER DE TAÏ CHI / QI GONG aux Sables d'Olonne

Chaque mercredi, 1 heure par semaine de 12h45 à 13h45, soit 33 cours (hors vacances).

**Le début des cours se fera le 16 septembre 2020.**

Le Taï Chi Chuan est un art martial interne et le Qi Gong conduit l'énergie.

C'est une gymnastique douce et lente, traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, respiratoires et concentration. Le Qi Gong favorise l'équilibre, renforce et assouplit muscles et articulations bien malmenées par la maladie. L'activité est accessible à tous.

Il permet de travailler sur l'harmonie de trois éléments :

**Le corps, la respiration et l'esprit.**

Il faut apporter un certificat médical pour cette pratique.

L'activité se déroule avec une tenue et des chaussures souples ou en chaussettes ou pieds nus (salle avec du parquet).

**Lieu** : L'Amicale Laïque des Sables d'Olonne – 127 rue Printanière

**Intervenante** : Maïté Ibarrèche Piteux

**Coût** : **25€ d'adhésion à l'Amicale + 135€ pour l'année soit 33 cours**

**INSCRIPTION** : dans la limite des places disponibles auprès de [comite85@franceparkinson.fr](mailto:comite85@franceparkinson.fr)

Ou de Liliane MATHE au 06 81 65 90 52