



C'est la reprise pour les cours de Qi Gong

Les cours de Qi Gong vont reprendre le 10 septembre. Tous les cours seront donnés par l'association ciel terre. Ils se dérouleront à la maison de quartier de Rayssac, 1 rue Harry Baur, le lundi de 12 h 15 à 13 h 30, le mardi et le mercredi de 19 h 15 à 20 h 30. Egalement à la Ferme Gausserand, espace sportif, rue Raymond Sommer, le lundi de 10 h à 11 h 15 et le mardi de 12 h 15 à 13 h 30. Sera donné un cours au Budokan, 55 rue Angely Cavaillé, le mercredi de 10 h à 11 h 15. Le professeur s'appelle Daniel Auriac, son numéro de portable est le 06 61 84 46 31. Son adresse mail est Daniel.Auriac@wanadoo.fr En ce qui concerne les tarifs, l'adhésion à l'association coûte 20 euros, la licence assurance 21 euros et la cotisation annuelle est de 200 euros. Rappelons que le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise de santé fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale grâce



Le cours de Qi Gong a repris le 10 septembre.

à l'association de mouvements lents, d'exercices respiratoires et de concentration. Cela vise à l'épanouissement individuel, à l'entretien de la santé et à l'harmonie entre le corps et l'esprit. Ainsi, cela permet de renforcer le corps, le rendre plus souple, afin de trouver la détente et le

calme intérieur nécessaire à un bon équilibre psychique. Daniel Auriac a, à son actif, 3 ans de formation professionnelle, plus un diplôme à la fédération française de sport pour tous. Cette activité est accessible à tous et à tout âge et tranches de la vie. Les licenciés, l'an dernier,

étaient âgés de 25 à 85 ans. Daniel Auriac sera pour vous un bon pédagogue, puisqu'il a obtenu son diplôme "les temps du corps" au centre de culture chinoise à Paris et certificat de qualification professionnelle.

Sylvain Paillé