



# Qi Gong



**Lundi de 18h15 à 19h45**

Proposé par Yves Brossier

Professeur diplômé de Taoist Arts Organisation  
et de la F.F.A.E.M.C

Le Qi Gong est une Œuvre visant à «ériger la puissance » basée sur l'Ecoute de la Respiration et du moindre changement dans le Corps et l'Esprit. Les exercices, statiques et dynamiques, servent à dissoudre les blocages énergétiques, à améliorer et renforcer la Posture (alignement vertical et enracinement). D'où son action à tous les niveaux de l'Être, du physique au spirituel, par la pratique de la Présence conduisant à la Méditation et à l'éveil de la Conscience.



QUARTIER  
VITALITÉ

Centre social QUARTIER VITALITE  
7, rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon  
04.78.39.36.36 - [www.centresocialquartiertvitalite.fr](http://www.centresocialquartiertvitalite.fr)



Pour vous aider à visualiser le déroulement de l'année, voici un calendrier prévisionnel par jour d'activité.

Par exemple: Si votre activité se déroule habituellement le lundi, alors le 1er cours aura lieu le lundi 09 septembre 2024, et le dernier cours le lundi 23 juin 2025.

Cela tient compte des jours fériés et des périodes de vacances scolaires de la zone A où l'activité n'aura pas lieu.

En cas d'absence en cours d'année de la part des intervenants, la date de fin sera repoussée d'autant.

