



Créer son art de vivre



Du QI-GONG au PILATES



Les ateliers de Qi-gong et de Pilates offrent une approche globale de la santé, combinant des bienfaits physiques (équilibre, force, souplesse, prévention des douleurs, réduction du stress, amélioration de la concentration), ce qui en fait un choix idéal **pour les seniors** souhaitant rester actifs, autonomes et en bonne santé.

—

Ateliers gratuits
Du 20 novembre 2025 au 15 janvier 2026

6 séances d'une heure de 10h à 11h
7ème séance en extérieur de 10h à 12h

—

Pré-inscription au 06 18 88 06 58
Sandra Chaspoul
Educatrice sportive sport, santé & bien-être

Lieu : Salle Roger Couderc, rue Alain Colas
Port-la-Nouvelle

PROGRAMME ET DATES DES ATELIERS



- **Atelier 1 : Jeudi 20 novembre** – Présentation détaillée du programme, des objectifs et des bienfaits de chaque pratique. Temps d'échange et d'inscription. Temps de découverte en mouvements.
- **Atelier 2 : Jeudi 27 novembre** – Initiation au Qi-gong de santé : respiration consciente, auto-massages et méditation guidée pour une détente profonde et une meilleure connaissance de soi.
- **Atelier 3 : Jeudi 4 décembre** – Qi-gong de santé et de saison, première partie du programme équilibre.
- **Atelier 4 : Jeudi 11 décembre** – Qi-gong de santé et de saison, deuxième partie du programme d'équilibre.
- **Atelier 5 : Jeudi 18 décembre** – Qi-gong de santé et de saison, programme d'équilibre complet
- **Atelier 6 : Jeudi 8 janvier** – Pilates adapté sur chaise et debout avec matériel.
- **Atelier 7 : Jeudi 15 janvier** – Bilan, partage d'expériences et marche en pleine conscience sur le Qi-gong des 5 éléments.