



# ATELIER QI GONG

---

## ANIMATEURS :

Mme Colette JAGOT pratique depuis 15 ans le qi gong ; Elle anime un atelier à St Mars.

Elle a suivi une formation 1<sup>er</sup> cycle de qi qong.

## DESCRIPTIF DE LA SEANCE :

Le qi gong, chi gong ou chi est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « maîtrise de l'énergie vitale ». Les enfants apprennent la relaxation en petits ateliers évolutifs.

## OBJECTIFS :

- Développer l'épanouissement artistique et créatif de chaque enfant.
- Développer l'expression personnelle et l'imagination.
- Favoriser l'écoute et l'harmonie du groupe.

CARACTERISTIQUES DE L'ATELIER			
TRANCHE D'AGE	TAILLE DU GROUPE	LIEU DE L'ATELIER	JOUR ET HEURE
De 3 à 10 ans.	10 à 15 enfants Max	Ecole	Lundi de 15h30 à 16h45
SPECIFICITES DE L'ATELIER		INFORMATIONS DIVERSES	
→ Possibilité d'inscrire les enfants en cours de cycle en fonction des places disponibles → Assiduité indispensable pour l'ensemble des séances			