Equilibre Harmonie

# TAICHI QIGONG

## Cours d'été « découverte » en plein air

au Parc Meyer, Le Câble - Beaumont

13, 20, 27 **JUIL**

3, 10, 17, 24, 31 **AOÛT**

de 18h30 à 20h

(Tenue confortable, eau)

Infos & réservation au préalable

Contact : Corinne

06 37 84 05 17 sakurabeaumont@free.fr

www.ecolesakura.com

**Cours annulés en cas de pluie**

Mairie de BEAUMONT

CLUB Sports Santé Bien-Être

SAKURA

l'Art du Mouvement

www.cmgraphiste.com - été 2026 - imprimé en France - ne pas jeter sur la voie publique.

## Une pratique régulière du QiGong et du TaïChi

- Développe la **mobilité articulaire**
- Soulage les douleurs d'arthrose
- Renforce les **muscles**, réduit les risques de dégénérescence musculaire et de chute
- Renforce le **système immunitaire**
- Favorise l'**équilibre** statique et dynamique
- Améliore la **capacité respiratoire** (travail du souffle)
- Stimule la **mémoire**, favorise la **concentration**
- Réduit les **effets du stress**, apaise le mental
- Favorise le **sommeil**
- Invite à la prise de conscience du corps et à la **méditation.**

Des exercices qui reposent sur des mouvements lents, doux et harmonieux, naturellement adaptables aux possibilités des personnes. Un moyen efficace de lutter contre les effets négatifs de la sédentarité et du vieillissement…

Séances animées par **Corinne Meuvret** et **Cécile Camaret**, diplômées de l'école Sakura l'Art du Mouvement, animatrices diplômées Loisirs Sportifs par la Fédération Française Sports pour Tous.

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES