

## ATELIER QI GONG

avec Catherine Hubert

**Les lundis 4, 11, 18 décembre 2023,  
8, 15, 22, 29 janvier, 5, 12 et 26 février 2024  
de 10h15 à 10h45**

Le Qi Gong est une discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise. Une bénévoles à la retraite vous propose de découvrir ses bienfaits à travers la pratique d'automassages permettant d'activer les systèmes lymphatique et immunitaire.

Entrée libre, places limitées

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80

