



L'Association TAO vers soi vous propose  
à MONTCUQ des cours de :

**Qi gong**

Mercredi de 12h15 à 13h30

**Relaxation  
Automassages  
Méditation**

Mardi de 17h30 à 18h30

**Qi gong  
Tai chi chuan**

Mardi de 9h à 10h

**Ateliers, stages, séjours**

**Visitez notre site :**

[www.taoverssoi.com](http://www.taoverssoi.com)



Contact : [taoverssoi@gmail.com](mailto:taoverssoi@gmail.com)



L'Association **Tao vers soi** vous propose des cours, des ateliers et des stages de Qi gong tout au long de l'année.

Le **Qi gong** permet d'apprendre à gérer le stress, les émotions, en préservant notre équilibre.

Cette pratique vise à l'harmonisation du corps et de l'esprit grâce à des mouvements doux, lents et fluides.

En stimulant le fonctionnement organique, en fortifiant, en assouplissant les articulations et les muscles, le Qi gong nous invite à trouver le calme de l'esprit et la détente du corps.

Venez découvrir cette pratique issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Mardi	Mardi	Mercredi	Jeudi
9h à 10h	17h30 à 18h30	12h15 à 13h30	10h à 11h30
Qi gong Tai chi chuan	Relaxation Automassages Méditation	Qi gong	Qi gong
Montcuq Espace animation Salle de danse	Montcuq Espace animation Salle de danse	Montcuq Espace animation Salle de danse	Montlauzun Salle des fêtes



**Site :** [www.taoverssoi.com](http://www.taoverssoi.com)  
**Contact :** [taoverssoi@gmail.com](mailto:taoverssoi@gmail.com)



L'Association TAO vers soi  
propose des cours de Qi gong

A

**MONTCUQ  
MONTLAUZUN**

*1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit*

**Ateliers, stages et séjours**  
**Visitez notre site :**



**Site :** [www.taoverssoi.com](http://www.taoverssoi.com)

**Renseignements :** [taoverssoi@gmail.com](mailto:taoverssoi@gmail.com)