



QI GONG

LE QI EN MOUVEMENT,
L'HARMONIE AU QUOTIDIEN



ÉNERGIE, SÉRÉNITÉ, BIEN-ÊTRE

Le Qi Gong est une pratique énergétique chinoise accessible à tous, qui harmonise le corps et l'esprit par des mouvements doux, la respiration et la concentration.

Il aide à réduire le stress, à renforcer l'énergie vitale et à cultiver l'équilibre au quotidien.



ÉNERGIE &
VITALITÉ



RÉDUIT LE STRESS
& LES TENSIONS



ÉQUILIBRE CORPS
& ESPRIT



SÉRÉNITÉ &
CLARTÉ MENTALE

*Cultivez votre équilibre,
apaisez votre esprit.*



COURS
D'ESSAI OFFERT



MONTCUQ-EN-QUERCY-BLANC
SALLE DE DANSE



LE MERCREDI
À 12 H 15
— 1 H 15 —

INFOS & INSCRIPTIONS



taoverssoi@gmail.com



06 86 77 52 56



taoverssoi.wixsite.com/monsite-1



Tao vers Soi
ASSOCIATION



Tao vers Soi

— ASSOCIATION —

Prenez soin
de vous,
cultivez
votre vie.

PLANNING DES COURS

— Qi Gong & Tai Chi Chuan —

🌸 À PARTIR DU LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026 🌸

LUNDI



18 H 15 – 19 H 15
QI GONG



MONTAIGU
Salle des fêtes



19 H 30 – 20 H 30
TAI CHI CHUAN



MONTAIGU
Salle des fêtes

MARDI



17 H 00 – 18 H 00
QI GONG



LAUZERTE
Salle d'exposition



18 H 05 – 19 H 20
TAI CHI CHUAN



LAUZERTE
Salle d'exposition



18 H 30 – 19 H 30
QI GONG



SAINT-LAURENT-LOLMIE
Ancienne école



19 H 45 – 20 H 45
TAI CHI CHUAN



SAINT-LAURENT-LOLMIE
Ancienne école

MERCREDI



12 H 15 – 13 H 30
QI GONG



MONTCUQ-EN-QUERCY-BLANC
Salle de danse

JEUDI



10 H 00 – 11 H 30
QI GONG



MONTLAUZUN
Salle des fêtes



18 H 30 – 19 H 45
QI GONG



LAUZERTE
Salle d'exposition

LES BIENFAITS DE NOS PRATIQUES



ÉNERGIE
& VITALITÉ



ÉQUILIBRE
& HARMONIE



RESPIRATION
& SOUPLESSE



CLARTÉ MENTALE
& SÉRÉNITÉ



COURS D'ESSAI OFFERT

Venez essayer, sans engagement !



À PARTIR DU

14 SEPTEMBRE 2026



taoverssoi@gmail.com



06 86 77 52 56



06 09 71 74 95



taoverssoi.wixsite.com/monsite-1

