

LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE



Vous avez 60 ans ou plus ! C'est GRATUIT

ESPRIT SHAOYIN vous invite à des rencontres en Qi Gong pensées comme des temps de partage et de bienveillance. À travers une pratique douce et accessible à tous, ces rencontres permettent de cultiver l'énergie vitale, de soutenir la santé au quotidien et de renforcer l'autonomie corporelle et intérieure.

Dans un esprit convivial, chacun avance à son rythme, développe une meilleure connaissance de soi et acquiert des outils simples pour prendre soin de son corps et de son équilibre énergétique.

	2026	HEURE	THEME DE L'ATELIER	LIEU
1	20 janvier	14h00-16h30	Souffle, mouvement et longévité : le Qi Gong pour l'énergie vitale	Centre Socio Culturel
2	3 février	14h00-16h30	Respirer, bouger, s'harmoniser : le Qi Gong à tout âge	Centre Socio Culturel
3	03 mars	14h00-16h30	Entre ciel et terre : le Qi Gong au service de l'équilibre	Centre Socio Culturel
4	7 avril	14h00-16h30	Les gestes de longévité : automassages et Qi Gong pour les aînés	Centre Socio Culturel
5	28 avril	14h00-16h30	Qi Gong et sommeil : harmoniser le corps et l'esprit à tout âge	Centre Socio Culturel
6	19 mai	14h00-16h30	Renforcer et apaiser le cœur par le Qi Gong	Centre Socio Culturel
7	2 juin	14h00-16h30	Harmoniser le corps et l'esprit pour mieux faire face au stress	Centre Socio Culturel
8	23 juin	11H45	En extérieur avec moment de convivialité	Forêt de la Neuville en Hez
9	29 septem.	14h00-16h30	Quand le Qi Gong accompagne le confort digestif	Centre Socio Culturel
10	6 octobre	14h00-16h30	Équilibrer son énergie selon son tempérament chinois	Centre Socio Culturel
11	3 Novembre	14h00-16h30	Bouger en douceur pour des articulations plus libres	Centre Socio Culturel
12	8 décembre	11H45	Qi gong et Convivialité ! Restaurant !	Le Pacific St Maximin

Atelier accessible à tous, **adhérent ou non**, possibilité de participer à un ou plusieurs de ces ateliers. Renseignements et inscription obligatoire par mail : esprit-shaoyin@orange.fr ou au **06 42 96 41 41** Merci de préciser : Projet CF 2026 au début de votre mail et le numéro de l'atelier. Nombre limité de personne.



**LE CONSEIL
DÉPARTEMENTAL DE L'OISE
S'ENGAGE POUR LE BIEN VIVRE**



Suivez-nous sur : oise.fr

MEMBRES DE DROIT



MEMBRES EXPERTS



Les Centres Sociaux
Ruraux de l'Oise



Avec la participation financière de
la Caisse Nationale de Solidarité pour
l'Autonomie (CNSA).