



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](https://www.oise.fr)     

MEMBRES DE DROIT



MEMBRES EXPERTS



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