

**SAINT-GERMAIN-AU-MONT-D'OR** Bien-être

## Cours de Qi Gong et de Tai-Chi tout l'été au parc des Gorges d'Enfer

En juillet et en août, l'association Atemi Mont-d'Or offre trois fois par semaine des cours de Qi Gong et de Tai-Chi Chuan en plein air, au parc des Gorges d'Enfer.

### Bien-être à la clef

Assurés par les enseignants diplômés habituels, ces cours d'une heure et quart s'adressent à tous, confirmés ou débutants, selon les jours. L'association invite ainsi

toutes les personnes intéressées à venir découvrir ces pratiques, sources de bien-être, de détente et de maîtrise de soi.

Pas d'inscription préalable, il suffit de se présenter au parc vêtu d'une tenue confortable et de chaussures de sport.

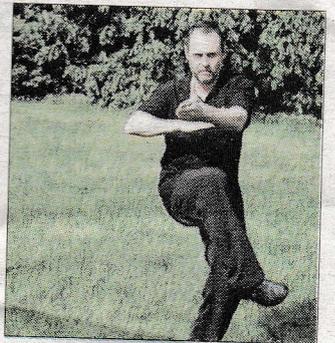
Les cours auront lieu jusqu'au 10 septembre, avec plusieurs horaires pour s'adapter au niveau de cha-

cun.

Les cours ont lieu les mardis et jeudis, de 19 heures à 20 h 15, le mercredi de 8 heures à 9 h 15.

Les cours du jeudi et du mercredi sont plus adaptés aux débutants.

Rendez-vous au Parc des Gorges d'Enfer (en cas de mauvais temps, repli dans la salle d'Atemi, 6, rue du Lavoisier.)



**Paolo Magagnato, référent européen de l'école Cheng Ming de Taiwan.** Photo Progrès/AEMI