

# BONNE SANTE ET BIEN-ETRE

## PRATIQUER LE QI GONG

Le Qi Gong  
est une forme de gymnastique  
chinoise dont la pratique produit  
des effets bénéfiques sur la santé \*

- 🌐 - Renforcement de l'**énergie** et de la **concentration**,
- 🌐 - Amélioration de l'**équilibre** (diminution des chutes),  
de la **souplesse** et la **coordination**,
- 🌐 - Diminution du **stress**, de l'anxiété et des troubles liés  
à la **dépression**,
- 🌐 - Lutte contre l'**arthrose**, la **fibromyalgie**, l'**hypertension**,  
la maladie de **Parkinson**, les **séquelles** d'un **infarctus**...
- 🌐 - Atténuation des **effets secondaires** dus à aux traitements  
**contre le cancer**,
- 🌐 - Prévention de l'état de santé des séniors et leur autonomie.



### ACCESSIBLE A TOUS ! Le Qi Gong

est une pratique, de tous âges et de toutes conditions physiques, ne nécessitant aucun équipement spécial et pouvant être pratiquée n'importe où : à la maison, dans le jardin, sur la plage... tous les jours  
**pour préserver son Capital Santé.**

\*Prouvés par de nombreuses études scientifiques,  
le Qi Gong est utilisé en complément de la médecine occidentale.

**Ou pratiquer** : Complexe Sportif de la Fontaine à Joigneau

Rue Vauluizard - 45330 Malesherbes

**Association : Retraite Sportive le Malesherbois**

**Mail : rs.lemalesherbois@gmail.com Tél : 07 86 01 35 30**