

# Semaine Bleue

## Programme d'initiations au Qi Gong et au Yoga sur chaise

A l'occasion de la semaine bleue, dédiée aux personnes de plus de 60 ans, venez découvrir deux nouveaux ateliers.

<b>CHAPTUZAT</b> Salle des Fêtes	<b>Lundi 03/10/2022</b> 15h00-16h30 <b>Yoga sur chaise</b>	<b>Jeudi 06/10/2022</b> 10h00-11h30 <b>Qi Gong</b>
<b>ST-SYLVESTRE-PRAGOULIN</b> Salle polyvalente	<b>Mardi 04/10/2022</b> 10h00-11h30 <b>Qi Gong</b>	<b>Mercredi 05/10/2022</b> 15h00-16h30 <b>Yoga sur chaise</b>
<b>THURET</b> Salle Les Grisons	<b>Mercredi 05/10/2022</b> 10h00-11h30 <b>Qi Gong</b>	<b>Jeudi 06/10/2022</b> 15h00-16h30 <b>Yoga sur chaise</b>

**Yoga sur chaise** : atelier qui propose des exercices de relaxation, respiration et des postures sur chaise, permettant de travailler la mobilité, de pratiquer des étirements et de chasser les tensions.

**Qi Gong** : gymnastique et discipline énergétique, par des mouvements lents, des postures et méditations, permettant de développer la condition physique, favoriser le bien-être, soulager le stress et améliorer ses capacités respiratoires.

**Participation gratuite/inscriptions au CLIC Riom**  
**Limagne Combrailles au 04 73 33 17 64.**