

**Dimanche 13 Mai 2018  
de 9h30 à 12 h 30**

# **Venez pratiquer les Ba Dua Jin**

**Un enchaînement de Qi Gong de 8  
mouvements simples pour renforcer les  
muscles & tendons et optimiser la santé**

**Cette pratique, animée par Etienne, s'adresse à tous  
débutants ou confirmés**

**Centre Sportif Gilbert Noël**

**55 Avenue Didier 94210 La Varenne St Maur**

**Inscription indispensable auprès de la VGA section Qi Gong  
ou de Mille Lotus ([mille.lotus@free.fr](mailto:mille.lotus@free.fr))**

**(Tenue ample et souple et chaussons de salle)**

**Enseignement offert**