



**Lundi**  
**de 17h35 à 20h00**  
**5,12,19 et 26/09/2022**



# Portes Ouvertes



**Venez découvrir  
Gratuitement la pratique\***

## du Qi Gong et du Taiji Quan

(Daoyin yang sheng gong poumons) - (Wudang 1ère partie)

**de 17h35 à 18h35**



**Bien-Etre**



**Souplesse**



## du Qi Gong

(Daoyin yang sheng gong shierfa)

**de 18h45 à 19h45**



**Respiration**



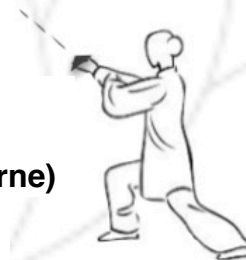
**Circulation**

**OU**

## du Taiji Quan

(Wudang 2ème partie ou Yang Moderne)

**de 18h45 à 20h00**



**Détente**



**Equilibre**

Organisées par l'Association Marcquoise

**Face à l'Ombre**

<http://facealombre.free.fr>

Contact : Marie-Hélène Courtès 06 49 38 23 00

\* Salle Delcenserie Marcq-en-Barœul.

\*\* maximum 2 essais au choix.