



Du **18 MAI**. au **05 JUIN**.

**15 h 00 à 12 h 00**

Bibliothèque Marguerite Yourcenar

Médialudothèque Gérard Philippe

Médiathèque George Sand

Médiathèque des Cités Unies

MÉDIATHÈQUE, SPORT SANTÉ

### **Sport santé : initiation au Tai Chi et au Qi Gong**

Prenez du temps pour améliorer votre santé en découvrant une discipline chinoise ancestrale, douce et lente, visant à harmoniser le corps et l'esprit.

#### **Toutes les dates**

- **18/05/2024 - 18/05/2024**  
15h00 > 16h30
- **22/05/2024 - 22/05/2024**  
15h00 > 16h30
- **25/05/2024 - 25/05/2024**  
15h00 > 16h30
- **05/06/2024 - 05/06/2024**  
10h30 > 12h00

#### **AJOUTER À MON CALENDRIER**

Vecteur de bonne santé sur le long terme, de socialisation et de bien-être, le sport-santé cherche à s'ancrer dans le temps long à travers un écosystème de clubs et de fédérations florissant.

Le Tai Chi et le Qi Gong forment deux des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise. Les trois autres branches sont l'acupuncture, la diététique chinoise, la pharmacopée chinoise (herbes médicinales) et le massage Tui Na.

Le principe du Qi Gong est d'arriver à reconnaître et à maîtriser le « Qi », l'énergie vitale, qui est une référence de la médecine chinoise.

Le Tai Chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Ces ateliers vous sont proposés dans le cadre de l'année des J.O., en partenariat avec [l'association de Vert-Saint-Denis/ Cesson de Tai Chi et de Qi Gong.](#)



**Public adulte**

**Réservation obligatoire, contacter directement les médiathèques:**

**18 mai, 15h-16h30 : Qi Gong** – Médiathèque Marguerite-Yourcenar – Nandy  
(01.60.63.36.23, bibliotheque.nandy@grandparissud.fr)

**22 mai, 15h-16h30 : Tai Chi** – Médialudothèque Gérard-Philippe – Vert-Saint-Denis  
(01.64.10.29.33, medialudo.vertsaintdenis@grandparissud.fr)

**25 mai, 15h-16h30 : Qi Gong** – Médiathèque George-Sand – Cesson (01.60.63.57.14,  
mediatheque.cesson@grandparissud.fr)

**5 juin, 10h30-12h : Tai Chi** – Médiathèque des Cités-Unies – Savigny-le-Temple (01.64.79  
.61.70, mediatheque.savignyletemple@grandparissud.fr)