



Améliorer le bien-être et la qualité de vie au travail est l'un des objectifs de l'action sociale. La Délégation départementale de l'action sociale, en accord avec les membres du CDAS et en partenariat avec l'ATSCAF propose des séances de « **QI GONG** ».


Cette discipline chinoise millénaire vise à réconcilier le corps et l'esprit. Les séances seront l'occasion d'étirements doux liés aux organes, de mouvements lents et de temps de méditation, relaxation, respiration et centrage.

*Marie Laure HUMEAU animera **25 séances le mardi de 12H15 à 13H15**, dans les locaux de l'ATSCAF, d'octobre 2024 à mai 2025 (hors vacances scolaires).*

Séance découverte gratuite le 24 septembre à 12h15 pour les personnes ne connaissant pas l'activité et pré-inscrites.

 **Le nombre de participants est limité à 10 personnes.**



 à l'action sociale : 02 43 43 58 96 / 06 50 18 58 63
à l' ATSCAF : 06 30 33 57 69

Si vous êtes intéressé(e), adressez le coupon de **pré-inscription**, sans paiement, **avant le 20 septembre**, à la délégation de l'action sociale, 20 Place des Comtes du Maine 72000 LE MANS.

L'inscription définitive sera validée à l'issue de la séance de découverte. La liste des dix personnes retenues sera établie en fonction de l'ordre d'arrivée des pré-inscriptions.

COÛT adhérent ATSCAF : **140€** + Adhésion obligatoire à l'ATSCAF SARTHE (15€)
Le paiement pourra être échelonné à la demande.

QI GONG 2024 / 2025

Coupon de pré-inscription à adresser à l'action sociale avant le 20 septembre 2024

NOM : Prénom :
Direction et service :
Tel administratif : Tel portable :

Adresse mail :