

Communiqué de presse avril 2024

## «Qigong au parc» renforce le corps et l'esprit

**L'offre gratuite et couronnée de succès «Qigong dans le parc» entame sa 3e saison à Bienne. Du 22 avril au 20 septembre 2024, les amateurs de mouvement sont invités tous les vendredis de 9h à 10h à venir respirer et faire le plein d'énergie au Parc de l'Elfe.**

Le qigong est une forme chinoise de méditation, de concentration et de mouvement visant à cultiver le corps et l'esprit. Les mouvements exécutés lentement et avec attention sont adaptés à tous les âges et peuvent également être pratiqués par des personnes souffrant de handicaps physiques. Comme le nom «Qigong dans le parc» l'indique, l'entraînement a lieu en plein air. Il est prouvé que l'exercice en plein air a une influence positive sur la santé psychique et physique.

L'offre hebdomadaire existe désormais sur quatre sites dans le canton de Berne, à savoir dans les villes de Berne, Berthoud, Bienne et Thoune. Elle jouit d'une grande popularité : au cours du dernier semestre d'été, 60 personnes de tous âges se sont rencontrées en moyenne par semaine et par site pour un entraînement commun et bienfaisant. Le cours a lieu par tous les temps, il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

Ce projet à bas seuil a été mis sur pied par les trois ligues cantonales de la santé : la Ligue bernoise contre le cancer, la Ligue pulmonaire bernoise, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme et Pro Senectute canton de Berne ; il constitue une contribution concrète à la promotion de la santé et à la prévention.

26 avril au 20 septembre 2024, tous les vendredis de 9h à 10h, Parc de l'Elfe, Quai du Bas 7, Bienne.

Infos : [www.qigongimpark-bern.ch/biel](http://www.qigongimpark-bern.ch/biel)

### Contact pour les médias :

Cécile Kessler, coordinatrice Promotion de la santé Pro Senectute canton de Berne

Tél : 032 328 31 11

cecile.kessler@be.prosenectute.ch

**Annexe** : flyer «Qigong dans le parc»

Offre de :

