

Qigong dans le parc

**Entraînement pour le corps,
la respiration et l'esprit**

Du 22 avril au 20 septembre 2024

Berne, Kleine Schanze : tous les mercredis, 9–10h

Bienne, Parc Elfenau : tous les vendredis, 9–10h

*Berthoud, Ententeich Park, Oberstadtweg 2 : tous les lundis, 9–10h

Thoune, pelouse Kleist-Inseli (entre Othmar-Schöck- et Scherzliweg): tous les mardis, 9h30–10h30

*nouveau lieu de réalisation

Offre
gratuite pour
votre santé



Qigong dans le parc

L'activité physique est la clé de la santé. En cette période, les activités en plein air sont particulièrement importantes – elles stimulent l'esprit et renforcent le système immunitaire. Le « Qigong dans le parc » vous invite à respirer, à réveiller votre énergie vitale, à activer vos défenses naturelles et à réduire le stress. L'offre publique est gratuite et s'adresse aux personnes de tout âge.

Avec le projet « Qigong dans le parc », les organisations suivantes veulent apporter une contribution concrète à la promotion de la santé et à la prévention : Ligue bernoise contre le cancer, Ligue pulmonaire bernoise, Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, Pro Senectute Canton de Berne.

Le « Qigong dans le parc » a lieu par tous les temps. Il suffit d'apporter des vêtements confortables et adaptés à la météo. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire. Veuillez utiliser les transports publics pour vous rendre sur place. L'assurance est l'affaire des participantes et participants.

Plus d'informations (en allemand) :
www.qigongimpark-bern.ch
Tél. 031 311 00 06

Merci de votre don !

Compte de dons :
IBAN CH97 0900 0000 1567 3342 5

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Une offre de :



ligue bernoise contre le cancer



**Ligue bernoise et haut-valaisanne
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



Avec l'aimable soutien de :



Stadt Bern



**Stadt Biel
Ville de Bienne**



**STADT
THUN**



**Burgergemeinde
Bern**

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Region Bern

**PRO SENECTUTE
Association
de soutien**
Biel/Bienne-Seeland

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Emmental-Oberaargau

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Thun und Umgebung