

Qigong dans le parc

Entraînement pour le corps,
la respiration et l'esprit

Du 25 avril au 23 septembre 2022

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

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

Berthoud/Burgdorf, Schützenmatte: tous les lundis, 9–10h

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. Les éventuelles mesures contre le COVID-19 seront respectées. 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

Une offre de :



krebsliga bern

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

Avec l'aimable soutien de :



Stadt Bern



Stadt Biel
Ville de Bienne

Merci de votre don !

Compte de dons : IBAN CH97 0900 0000 1567 3342 5

**Jetzt mit TWINT
spenden!**

 QR-Code mit der
TWINT App scannen

 Betrag und Spende
bestätigen

