

Nouveau!

Saison 2024-2025

---



### Qi gong

avec Gérard BOIS

Le **qi gong** ou *chi kung* est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « *réalisation ou accomplissement* » (**gong**) relatif à la « *maîtrise du souffle* » (**qi**).



### Stretching

avec Marin DUBUISSON

Le **stretching** est une pratique dite « *douce* » qui **consiste à s'étirer et s'assouplir**. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching vous invite à la détente et à la relaxation. Se détendre, étirer ses muscles, gagner en souplesse, améliorer sa mobilité...

***Pour en savoir plus, consultez ci-joint notre catalogue des activités de la saison ou allez sur notre site :***

**<http://asneuveille.e-monsite.com>**



## Nouveau en 2024

Pour la saison prochaine, l'ASL propose des cours de Yoga adapté pour les personnes qui souhaitent entretenir leur bien-être général.

# Yoga adapté



### C'EST QUOI ?

Des cours adaptés aux personnes ne pouvant pas suivre un cours de yoga classique parfois trop intense physiquement.



### POUR QUI ?

Ces cours s'adressent à nos aînés ou aux personnes ayant des problèmes de mobilité ou de santé, incompatibles avec les cours classiques.



### C'EST QUAND ?

Les séances seront dispensées à la Maison des Loisirs, le mardi de 15h30 à 16h30 par Amandine Hardouin, professeure diplômée.

 12 grande rue 72190 Neuville-sur-Sarthe



<http://aslneuveille.e-monsite.com>