



Association d'enseignants  
de Taiji quan et Qi gong  
auprès des personnes âgées

## Petits outils, grandes ressources pour tous les jours

avec **Florence Mertenat**,  
*enseignante de Qigong*

**25 mars 2017 15-17** à Pully, EMS Pré de la Tour

Nous vous proposons de découvrir quelques méthodes ne prenant que peu de temps dans la journée, accessibles à tous pour toutes les âges:

- automassages
- techniques respiratoires
- qi gong permettant d'harmoniser l'énergie interne

Aussi courtes soient-elles, ces pratiques permettent d'éveiller le corps, le préparer, l'ouvrir et le renforcer.

Florence Mertenat est enseignante de Qi gong Diplômée de l'Ecole Ling Gui de Paris