

mois senior
bien vieillir dans l'Aude

Avec l'appui des Espaces Seniors
du Département de l'Aude



Gymnastique douce chinoise

Animé par :
Eric Augoyard, éducateur sportif en arts énergétiques
chinois (Qigong).

Gratuit, pour les seniors (60 ans et plus), des ateliers
d'une heure pour se faire du bien en bougeant en douceur
au rythme de la respiration. Découvrir les bienfaits d'un
art millénaire chinois à la portée de tous.

Inscriptions : 06 07 53 12 70 (heures bureau)
ou fleurdeprunier11@gmail.com

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la
conférence des financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie des personnes âgées de l'Aude.

SANTÉ

ATELIER



DATE

A partir du

2

**Avril
2026**

10h30

LIEU

Leuc

Foyer communal
Rue de la Mairie



INFOS

Inscriptions au :
06 07 53 12 70 (HB)
fleurdeprunier11@gmail.com

Proposé par l'association
« Fleur de prunier » en
partenariat avec la commune
de Leuc



Autonomie des seniors
Conférence des financeurs | **Aude**

Le programme

CONFERENCE

**Le Qigong
un art chinois pour
bien vieillir**

2 10h30
Avril
2026

ATELIER 1

2 10h30
Avril
2026

ATELIER 2

9 10h30
Avril
2026

ATELIER 3

16 10h30
Avril
2026

ATELIER 4

23 10h30
Avril
2026

ATELIER 5

30 10h30
Avril
2026

ATELIER 6

7 10h30
Mai
2026

ATELIER 7

21 10h30
Mai
2026

ATELIER 8

28 10h30
Mai
2026

ATELIER 9

4 10h30
Juin
2026

ATELIER 10

11 10h30
Juin
2026

ATELIER 11

18 10h30
Juin
2026

ATELIER 12

25 10h30
Juin
2026