

# QI GONG POUR LES + 65 ANS



Le Qi Gong est une pratique douce d'origine chinoise qui associe des mouvements lents, la respiration et la concentration. Accessible à tous, il permet d'améliorer la souplesse, l'équilibre, la mobilité et la détente, tout en favorisant le bien-être physique et mental. Un moment de sérénité pour prendre soin de soi dans une ambiance conviviale.



**Salle 5 - ancien tribunal**

17 rue Rogg Haas  
Sierentz



**INTERVENANT**

Eric Bey



**LE JEUDI**

De 10H à 11H15



**12 SÉANCES**

10, 17 et 24 /09;  
1, 8 et 15 /10;  
5, 12, 19 et 26/11;  
3 et 10/12/2026.



**1er RDV le  
10 septembre 2026**

**Inscrivez-vous !**

Tarif : pris en charge par la Commission des Financeurs d'Alsace



**Informations & inscription**

Auprès de la mairie:  
[ccas@mairie-sierentz.fr](mailto:ccas@mairie-sierentz.fr)  
03 89 81 51 11



# SOPHROLOGIE POUR LES + 65 ANS



La sophrologie est une méthode douce et accessible qui aide à mieux gérer le stress, à améliorer le sommeil, et à renforcer le bien-être général.



**Salle 5 - ancien tribunal**

17 rue Rogg Haas  
Sierentz



**INTERVENANTE**

Virginie Elkeria



**LE MERCREDI**

De 9H à 10H



**12 SÉANCES**

16, 23 et 30/09;  
7, 14, 21, 28/10;  
4, 18, 25/11;  
2 et 9/12 2026



**1er RDV le  
16 septembre 2026**

**Inscrivez-vous !**

Tarif : pris en charge par la Commission des Financeurs d'Alsace



**Informations & inscription**

Auprès de la mairie:  
[ccas@mairie-sierentz.fr](mailto:ccas@mairie-sierentz.fr)  
03 89 81 51 11

