MAISON VIETNAM
ASSOCIATION 1901

THƯ MỜI - INVITATION

Buổi nói chuyện về « Khí Công và Sức Khỏe »

Trình bày bởi : **Đinh Cao Minh**

Chương trình

1. Trình bày và trao đổi về tập khí công, tai chi, thiền trong việc giữ sức khoẻ, giảm stress

2. Tập chung vài động tác dưỡng sinh đơn giản
- Ngồi (hay nằm) thư giãn thân thể
- Cảm nhận

Nên mặc quần áo rộng, thoải mái. Buổi nói chuyện sẽ kết thúc với phần trà bánh. Vào cửa tự do.

Causerie « Chi Kung et la Santé »

Présenté en bilingue par : **Đinh Cao Minh**

Programme

1. Causerie sur la pratique de Chi Kung, de Tai Chi, méditation (ou relaxation) pour préserver la santé et gérer le stress

2. Pratiquer ensemble quelques mouvements simples
- Relaxation assise ou allongée
- Séance d'appréciation

Venez si possible avec des vêtements amples. Un pot amical sera offert. Entrée libre.

Địa điểm, thời gian - Lieu, horaire

Maison des Associations 81, rue Saint-Roch, 31400 TOULOUSE
(Attention : accès par la rue du Férétra - Bus/M° ligne A : Empalot)
Le 08/12/2012 de 17h30 à 20h

Maison Vietnam, 81 rue Saint Roch, B.P. 74184 31031 Toulouse Cédex 4 France Tél : 33 (0) 6 72 20 91 33 Permanence : samedi de 17h à 19h

Internet : www.maisonvietnam.org Courriel : contact@maisonvietnam.org