

Qigong dans le parc

Entraînement pour le corps,
la respiration et l'esprit

Du 28 avril au 26 septembre 2025

Berne *, Innenhof Dreifaltigkeitskirche :
tous les mercredis, 9–10h

Bienne, Parc Elfenau : tous les vendredis, 9–10h

Berthoud *, Schützenmatt, Schachenweg :
tous les lundis, 9–10h

Thoune, pelouse Kleist-Inseli (entre Othmar-Schöck- et
Scherzliweg): tous les mardis, 9h30–10h30

*nouveau lieu de réalisation

Les dons
sont les
bienvenus



Qigong dans le parc

L'activité physique est la clé de la santé. En cette période, les activités en plein air sont particulièrement importantes – elles stimulent l'esprit et renforcent le système immunitaire. Le « Qigong dans le parc » vous invite à respirer, à réveiller votre énergie vitale, à activer vos défences naturelles et à réduire le stress. L'offre publique s'adresse aux personnes de tout âge, la participation est gratuite. En faisant un don, vous soutenez la poursuite du projet.

Avec le projet «Qigong dans le parc», la Ligue bernoise contre le cancer, la Ligue pulmonaire bernoise, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme ainsi que Pro Senectute Canton de Berne veulent contribuer à la promotion de la santé et à la prévention.

Le « Qigong dans le parc » a lieu par tous les temps. Il suffit d'apporter des vêtements confortables et adaptés à la météo. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire. Veuillez utiliser les transports publics pour vous rendre sur place. L'assurance est l'affaire des participantes et participants.

Plus d'informations (en allemand):

www.qigongimpark-bern.ch

Tél. 031 311 00 06

Merci de votre don !

Compte de dons :

IBAN CH97 0900 0000 1567 3342 5

Faites un don avec TWINT !

 Scannez le code QR avec l'app TWINT

 Confirmez le montant et le don



Une offre de :



ligue bernoise contre le cancer



**Ligue bernoise et haut-valaisanne
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

LUNGENLIGA BERN
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



Avec l'aimable soutien de :



Stadt Bern



**Stadt Biel
Ville de Bienne**



**STADT
THUN**



**Burgergemeinde
Bern**

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Region Bern

**PRO SENECTUTE
Association
de soutien**
Biel/Bienne-Seeland

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Emmental-Oberaargau

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Thun und Umgebung