

# Qigong dans le parc

**Entraînement pour le corps,  
la respiration et l'esprit**

Du 22 avril au 20 septembre 2024

Berne, Kleine Schanze : tous les mercredis, 9–10h

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

\*Berthoud/Burgdorf, Ententeich Park, Oberstadtweg 2 :  
tous les lundis, 9–10h

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

\*nouveau lieu de réalisation

Offre  
gratuite pour  
votre santé



# 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 défenses naturelles et à réduire le stress. L'offre publique est gratuite et s'adresse aux personnes de tout âge.

Avec le projet « Qigong dans le parc », les organisations suivantes veulent apporter une contribution concrète à la promotion de la santé et à la prévention : Ligue bernoise contre le cancer, Ligue pulmonaire bernoise, Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, Pro Senectute Canton de Berne.

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](http://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