

Cours de Qi Gong à Le Faouet / Saint Gilles les Bois

Jour : le mercredi de 14h15 à 15h30

Lieu : Salle des fêtes



Définition du Qi Gong : Art millénaire, le Qi Gong est une gymnastique énergétique chinoise, de santé. Une pratique de bien-être et d'épanouissement. Une séance peut comprendre des mouvements d'automassages, des mouvements physiques, des marches, des postures, des exercices respiratoires et de relaxation. Les mouvements sont lents, exécutés en conscience avec le souffle n'exigeant pas d'excès de souplesse, de force, ni de performance. Sa pratique apporte assouplissement et tonicité musculaire, fluidité du geste, elle favorise la concentration et la vigilance et une meilleure gestion du stress (surmenage, anxiété, fatigue, insomnie et nervosité).

Le premier cours : Mercredi 10 septembre 2025. Un cours d'essai gratuit est proposé.

Cotisation mensuelle : 30€. Cotisation solidaire pour RSA, Chômage, étudiants, couple : 25€.

Il n'y a pas cours durant les congés scolaires.

Déroulement d'un cours : Echauffement corporel sous forme d'automassages et d'ouvertures articulaires douces. Centrage. Respiration. Pratique de mouvements de Qi Gong. Et en fin de cours assise méditative et respiratoire ou relaxation allongée (les mois d'hiver).

Prévoir une tenue souple. Des chaises sont à disposition dans la salle si besoin.

Enseignante : Françoise Ferrandon : Infirmière puis kinésithérapeute, ensuite formée depuis 30 ans en Qi Gong à l'Institut Européen Qi Gong, et auprès d'Alain Baudet (Le Tao de l'Harmonie), de maîtres chinois et professeurs occidentaux, titulaire des diplômes fédéraux FEQGAE et EPMM, elle est également diplômée Praticienne en Mouvement et Danse Biodynamiques. Adhérente à l'Union Pro Qi Gong.

ATTENTION : Pendant l'année de travaux sur la salle des fêtes de Le Faouët 2025/2026, les cours seront dispensés à la salle des fêtes de Saint Gilles les Bois.

Pour tous renseignements : Françoise : Tel : 06 70 52 34 66

Mail : souaze@wanadoo.fr Site : www.biokinergie-qigong.com



Association Avel Ar C'hoat

Mois du Film Documentaire

Comme chaque année le mois de novembre partout en France est dédié au film documentaire, grâce à l'association Ty Film, que le Conseil Départemental soutien, le territoire costarmoricain s'anime au gré des journées et soirées. C'est l'occasion d'en apprendre plus sur de nombreux sujets.

Prendre le temps d'un film pour regarder, écouter, puis discuter et essayer de mieux comprendre les autres dans la complexité de leur réalité, c'est ce que le mois du doc propose.

TY Film et Avel Ar C'hoat présentent :

Demain au boulot De Liza Le Tonquer (France – 2024 - 52')



Les ouvrières de l'usine Sardines de la conserverie Chancerelle en plein éveil musculaire

À Douarnenez, sur la pointe finistérienne, alors que la ville vient de célébrer le centenaire de la grève des sardinières de 1924, les dernières conserveries ont quitté le port pour la zone industrielle. À l'usine Chancerelle, le malgache, le baoulé et le lingala se mêlent aux bâillements et aux accents douarnenistes.

« Demain au boulot » chemine avec les sardinières d'aujourd'hui dans le monde ouvrier contemporain et dresse le portrait d'une communauté de femmes au travail.

Une coproduction Paris Brest Productions / France Télévisions / France 3 Bretagne avec le soutien de la Région Bretagne, du CNC et de l'image animée

La projection sera suivie d'un débat avec la réalisatrice et d'une auberge espagnole.

Le Faouët 22 Salle des Associations Samedi 22 novembre 19h00

Réservation : 06 99 25 49 74 Tarif : 5,00€ Gratuit -18 ans

Evènement à venir : **Stage hip hop**

Le samedi 13 décembre 2025 à la salle des fêtes de Saint Gilles Les Bois, en raison des travaux de la salle des fêtes du Faouët. Celui-ci est proposé aux enfants de 8 à 12 ans, la séance dure 1h30.

Horaires : 13h30 à 17h30 1er groupe débutants de 13h30 à 15h00 et 2ème groupe initiés de 15h30 à 17h00. Après chaque prestation un goûter sera servi aux enfants.

Participation 10 euros pour un enfant et 15 euros pour 2 enfants de la même fratrie.

Professeur : Angélique Thérézien de l'association la Fierté des Nôtres à Brest

Réservations au 06 28 27 44 15