



DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE
DE L'ACTION SOCIALE DE LA SARTHE



Améliorer le bien-être et la qualité de vie au travail est l'un des objectifs de l'action sociale.

La Délégation départementale de l'action sociale, en accord avec les membres du CDAS et en partenariat avec l'ATSCAF propose des séances de « **QI GONG** ».

Cette discipline chinoise millénaire vise à réconcilier le corps et l'esprit. Le Qi Gong allie relaxation, assouplissement corporel et plaisir de se mouvoir dans l'espace pour harmoniser le mental, les émotions et le physique.



Marie Laure HUMEAU, formatrice diplômée, animera 25 séances qui se dérouleront **les mardis de 12H15 à 13H15** dans les locaux de l'ATSCAF, de septembre 2018 à mai 2019 (hors vacances scolaires)

ATTENTION : le nombre de participants est limité à 10 personnes.



- COÛT adhérent ATSCAF : **125 €**
- COÛT non-adhérent ATSCAF : **134 €** (125 € + 9 € *)

* cotisation part fédérale ATSCAF obligatoire pour assurance

Le paiement peut être échelonné à la demande.

Une **séance de découverte gratuite** est proposée le **18 septembre** aux personnes pré-inscrites, au choix : **12H15 à 13H15**.

L'inscription définitive sera validée à l'issue de la séance de découverte. En cas de demandes pléthoriques, la liste des dix personnes retenues sera établie **en fonction de l'ordre d'arrivée des pré-inscriptions.**

Si vous êtes intéressé(e), adressez le coupon de **pré-inscription** ci-dessous, sans paiement, **avant le 12 septembre**, à la délégation de l'action sociale, 20 Place des Comtes du Maine 72000 LE MANS.

Pour plus de renseignements vous pouvez contacter :

- Pierre-Alexandre COMMON à la délégation de l'action sociale : 02 43 83 81 03
- Philippe LABRANDE à l' ATSCAF : 06 22 25 18 08



QI GONG – 2018/2019

Coupon de pré-inscription à adresser avant le 12 septembre 2018



NOM Prénom :

Direction et service :

Tel administratif :

Tel portable :

Adresse mail :