Le qi-gong revient cet été dans les parcs valaisans

Et si vous profitiez de l'été pour respirer profondément, vous recentrer et bouger en douceur ? Pro Senectute Valais-Wallis renouvelle son cours gratuit de qi-gong, en collaboration avec, pour la partie romande, la Ligue valaisanne contre le rhumatisme et le soutien de Promotion santé Valais. En 2023, 840 participants ont découvert les bienfaits de cette gymnastique issue de la tradition chinoise alliant mouvements lents, respiration et concentration.

Accessible à tous, sans inscription, le « Qi-gong dans le Parc » renforce l'équilibre, la souplesse et le lien corps-esprit. Les séances ont lieu par tous les temps, dans des écrins de verdure, dont deux en Valais romand :

À Monthey, au parc Cinquantoux, les jeudis de 9h30 à 10h30, du 12 juin au 28 août 2025

À Sierre, au parc Géronde (près de la buvette), les mardis de 10h à 11h, du 17 juin au 26 août 2025, avec le soutien de la Ville de Sierre.

M.B.

Prévoyez des vêtements confortables adaptés à la météo.
Infos : 027 322 07 41