

## BULLETIN D'INSCRIPTION LES 8 PIÈCES DE BROCCART

### A RETOURNER AVEC PAIEMENT

Association « Créer son Bien-Être / Sports pour Tous »  
1A rue Joseph Vernet – 30100 Alès

Les "8 pièces de Broccart" (Ba Duan Jin) sont une série traditionnelle d'exercices de Qi Gong réputée pour leurs nombreux bienfaits pour la santé. Ces mouvements sont souvent pratiqués pour améliorer la condition physique et mentale. Voici les principaux bienfaits associés à la pratique des 8 pièces de broccart :

- Amélioration de la flexibilité et de la force
- Renforcement du système immunitaire
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la posture
- Promotion de la circulation sanguine
- Soutien à la digestion
- Équilibre et coordination
- Amélioration de la concentration mentale

Ces bienfaits font des « 8 pièces de Broccart » un excellent complément aux activités physiques et à la gestion du stress, contribuant à une meilleure santé globale.

**Samedi 18 Janvier 2025 de 9h30 à 16h30 (repas tiré du sac) - lieu non défini**

**TARIF : 60€ par chèque à l'ordre de « Créer son Bien-Être / Sports pour Tous »**

NOM.....

PRÉNOM.....

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....

VILLE.....

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE.....

ADRESSE E-MAIL.....

Fait le :

A :

Signature