

# Qigong dans le parc

Entraînement pour le corps,  
la respiration et l'esprit

Du 28 avril au 26 septembre 2025

Berne \*, Innenhof Dreifaltigkeitskirche :  
tous les mercredis, 9–10h

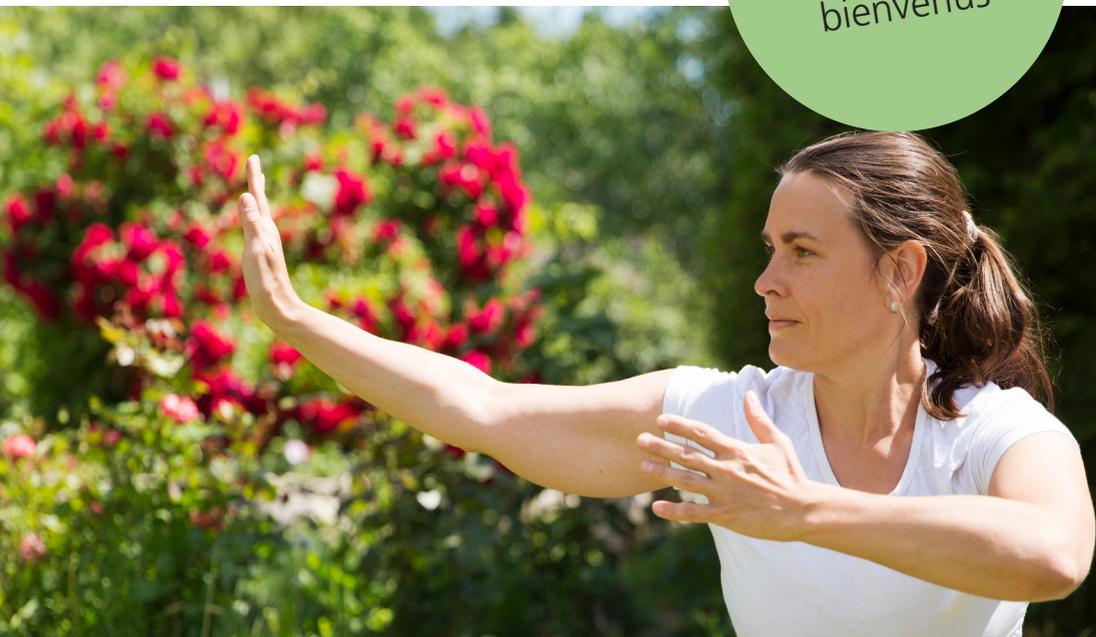
Bienne, Parc Elfenau : tous les vendredis, 9–10h

Berthoud \*, Schützenmatt, Schachenweg :  
tous les lundis, 9–10h

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

\*nouveau lieu de réalisation

Les dons  
sont les  
bienvenus



# 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 défences naturelles et à réduire le stress. L'offre publique s'adresse aux personnes de tout âge, la participation est gratuite. En faisant un don, vous soutenez la poursuite du projet.

Avec le projet «Qigong dans le parc», la Ligue bernoise contre le cancer, la Ligue pulmonaire bernoise, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme ainsi que Pro Senectute Canton de Berne veulent contribuer à la promotion de la santé et à la prévention.

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**

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

**LUNGENLIGA BERN**  
LIGUE **PULMONAIRE** BERNOISE



**Ligue bernoise et haut-valaisanne  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité



**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