



INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy



Début le lundi 07 octobre 2019



DURÉE : 01:30

Prix : **132.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SE377

DESCRIPTION

Le cours se déroule en deux parties séparées par une pause de dix minutes.

Après un échauffement consistant en un auto-massage et la détente des articulations, nous pratiquerons des exercices énergétiques plus ou moins dynamiques.



OBJECTIFS

Améliorer sa santé par une pratique régulière du Qi Gong. Être dans l'instant présent pour permettre de gérer le stress.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	07-10-2019	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	14-10-2019	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	04-11-2019	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	18-11-2019	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	25-11-2019	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	02-12-2019	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	09-12-2019	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	16-12-2019	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	06-01-2020	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	13-01-2020	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	20-01-2020	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	27-01-2020	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT