# Qi Gong

Mme SAETIA Elizabeth

## INFORMATIONS

MULHOUSE Le fil de soie

Début le jeudi 04 février 2027

DURÉE : 01:00

**Prix : 121.00 €**

PROFILS : Professeur de tai chi et qi gong

PRE REQUIS :

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges.

Certificat médical de non contre-indication obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11MA884

## DESCRIPTION

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges et visant à maitriser le souffle ou énergie vitale.

Le Qi Gong travaille sur les méridiens, les grands circuits d'énergie du corps. La gestuelle est lente, précise, harmonieuse associée à un travail respiratoire. Le corps se débloque, les tensions s'apaisent, la concentration augmente et on ressent toutes sortes de bienfaits sur les articulations, les artères, la mémoire, etc.

Chaque jour, des millions de Chinois de tous âges pratiquent cette discipline à la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.

# Qi Gong

Mme SAETIA Elizabeth

## OBJECTIFS

Apprendre à connaître son corps
Rechercher l'équilibre et l'harmonie

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Jeudi | 04-02-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 11-02-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 18-02-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 25-02-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 04-03-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 11-03-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 18-03-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 25-03-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 01-04-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 08-04-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 15-04-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 22-04-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 29-04-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Jeudi | 20-05-2027 | 09:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |