



INFORMATIONS



UP REGIO BANTZENHEIM Local école primaire de Bantzenheim



Début le mercredi 18 septembre 2019



DURÉE : 01:30

Prix : **85.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun. Prévoir une tenue souple.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4UR384

DESCRIPTION

La pratique du Qi Gong vise à renforcer et à assouplir la structure musculo-squelettique du corps et à optimiser les fonctions de l'organisme, dans le but d'entretenir la santé et de favoriser la longévité. Lors de la pratique du Qi Gong, on utilise :

- Des mouvements très divers et généralement très lents, ou des enchaînements de mouvements
- Des postures immobiles tenues un certain temps
- Des étirements et des ondulations
- Des exercices respiratoires, entre autres par la récitation continue de sons
- Une grande attention mentale
- La visualisation et la méditation

Ses bienfaits sont multiples : prévention et aide dans la guérison de certaines maladies, gestion du stress et de l'émotivité, augmentation de la concentration, développement de l'endurance et des capacités physiques notamment pour les sportifs, etc. C'est donc une discipline s'adressant à tous, car chacun en retirera des bénéfices en fonction de ses besoins.



OBJECTIFS

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	18-09-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	25-09-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	02-10-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	09-10-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	16-10-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	23-10-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	30-10-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	06-11-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	13-11-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	20-11-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	27-11-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM
Mercredi	04-12-2019	14:30	01:30	Local école primaire de Bantzenheim, Rue de l'école - 68490 BANTZENHEIM