Qi Gong

M. LINDER Gérard

INFORMATIONS

UP REGIO BANTZENHEIM La Ruche

Début le mardi 17 septembre 2019

DURÉE : 01:30

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun. Prévoir une tenue souple.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4UR385

Prix : **85.00 €**

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.

Qi Gong

M. LINDER Gérard

OBJECTIFS

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	17-09-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	24-09-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	01-10-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	08-10-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	15-10-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	22-10-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	29-10-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	05-11-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	12-11-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	19-11-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	26-11-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM
Mardi	03-12-2019	18:00	01:30	La Ruche, 1 rue de l'Europe - 68740 FESSENHEIM