



INFORMATIONS



MULHOUSE Le fil de soie

(Gymnase)



Début le mardi 06 octobre 2020



DURÉE : 01:00

Prix : **93.00 €**

PROFILS : Prof 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 : 5MU466

DESCRIPTION

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges. Chaque jour, des millions de Chinois de tous âges pratiquent cette discipline à la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.

Le qi gong travaille sur les méridiens : les grands circuits d'énergie du corps. La gestuelle est lente, précise, harmonieuse, en synchronisation avec la respiration. Le corps se débloque, les tensions s'apaisent, la concentration augmente.

C'est une excellente « gym » anti-âge avec toutes sortes de bienfaits sur les articulations, les artères, la mémoire, etc.



OBJECTIFS

Reprendre conscience de son corps et de sa respiration
Rechercher l'équilibre et l'harmonie
Excellente "gym" anti-âge
Bienfaits sur les articulations, les artères, la mémoire,...

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	06-10-2020	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	13-10-2020	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	10-11-2020	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	17-11-2020	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	24-11-2020	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	01-12-2020	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	08-12-2020	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	15-12-2020	10:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mardi	05-01-2021	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	12-01-2021	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	19-01-2021	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	26-01-2021	10:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE