



INFORMATIONS



MULHOUSE Le fil de soie

(Gymnase)



Début le mercredi 07 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 : 5MU468

DESCRIPTION

Le Qi Gong travaille sur les méridiens, les grands circuits d'énergie du corps. La gestuelle est lente, précise, harmonieuse. Le corps se débloque, les tensions s'apaisent, la concentration augmente...

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



OBJECTIFS

Au fil des séances vous apprendrez à :

- connaître votre corps
- Rechercher l'équilibre et l'harmonie

- travailler vos articulations

+ autres

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	07-10-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	14-10-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	04-11-2020	18:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	11-11-2020	18:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	18-11-2020	18:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	25-11-2020	18:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	02-12-2020	18:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	09-12-2020	18:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	16-12-2020	18:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	06-01-2021	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	13-01-2021	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	20-01-2021	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE