



INFORMATIONS



MULHOUSE Le fil de soie

(Gymnase)



Début le mercredi 04 novembre 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 : 5MU470

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. 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

Apprendre à connaître son corps
Rechercher l'équilibre et l'harmonie
Excellente "gym" anti-âge
Bienfaits sur les articulations, les artères, la mémoire,...

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	04-11-2020	19:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	11-11-2020	19:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	18-11-2020	19:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	25-11-2020	19:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	02-12-2020	19:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	09-12-2020	19:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	16-12-2020	19:30	01:00	Visio-atelier, Visio -
Mercredi	06-01-2021	19:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	13-01-2021	19:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	20-01-2021	19:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	27-01-2021	19:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mercredi	03-02-2021	19:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE