



INFORMATIONS



ERSTEIN Ecole Anne Franck

(Préau)



Début le dimanche 04 octobre 2020



DURÉE : 01:30

PROFILS : formateur et président d'association MHZ

PRE REQUIS :

Condition physique normale permettant des déplacements et des mouvements de bras et de jambes.

Tenue souple de sport

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5ER376

Prix : 113.00 €

DESCRIPTION

Le Mei Hua peut se pratiquer seul, à deux en face à face, à quatre ou en cercle. Il est basé sur cinq postures : métal, eau, bois, feu et terre représentant, entre autres, les saisons et intersaisons, le travail des différents organes et viscères associés. Ensuite l'apprentissage des liaisons entre ces postures puis des enchaînements plus ou moins dynamiques.

En permanence nous travaillons la respiration, la détente et la concentration dans les postures en améliorant notre vitalité par la gestion de nos énergies.



OBJECTIFS

Permet de se maintenir en forme et en bonne santé. Travailler la coordination, les postures statiques et les mouvements dynamiques afin d'améliorer la circulation du sang, de stimuler ses organes et viscères par des étirements et relaxations. Gagner de la tonicité, renforcer l'intention, la concentration et bien sûr la souplesse. La pratique de cet art permet de tonifier le système immunitaire.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Dimanche	04-10-2020	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN
Dimanche	11-10-2020	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN
Dimanche	08-11-2020	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN
Dimanche	15-11-2020	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN
Dimanche	22-11-2020	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN
Dimanche	29-11-2020	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN
Dimanche	06-12-2020	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN
Dimanche	13-12-2020	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN
Dimanche	10-01-2021	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN
Dimanche	17-01-2021	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN
Dimanche	24-01-2021	09:00	01:30	Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN