



## INFORMATIONS



ERSTEIN Ecole Anne Franck

(Préau)



Début le samedi 14 septembre 2019



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 :** 4ER371

**Prix : 102.00 €**

## 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 sentir 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 de la souplesse.

## SÉANCES

| Jour   | Date       | Horaire | Durée | Lieu   |
|--------|------------|---------|-------|--|
| Samedi | 14-09-2019 | 10:00   | 01:30 | Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN |
| Samedi | 21-09-2019 | 10:00   | 01:30 | Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN |
| Samedi | 28-09-2019 | 10:00   | 01:30 | Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN |
| Samedi | 05-10-2019 | 10:00   | 01:30 | Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN |
| Samedi | 12-10-2019 | 10:00   | 01:30 | Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN |
| Samedi | 19-10-2019 | 10:00   | 01:30 | Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN |
| Samedi | 09-11-2019 | 10:00   | 01:30 | Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN |
| Samedi | 16-11-2019 | 10:00   | 01:30 | Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN |
| Samedi | 23-11-2019 | 10:00   | 01:30 | Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN |
| Samedi | 30-11-2019 | 10:00   | 01:30 | Ecole Anne Franck, 9 Rue du Vieux Marché - 67150 ERSTEIN |