



INFORMATIONS



OSTWALD Centre de loisirs l'Oasis



Début le mercredi 10 mars 2021



DURÉE : 01:30

PROFILS : professeur de qi gong

PRE REQUIS :

Tout public, tout âge, tous niveaux

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5OS372

Prix : **118.00 €**

DESCRIPTION

Mouvements en musique basés sur la respiration et sur la conscience du corps.

Equilibrage, harmonisation et renforcement par les méridiens

Echauffements

Séries de mouvements bien précis pour le bon fonctionnement des organes

Fin par QI GONG méditatif



OBJECTIFS

Entretien de notre corps, notre esprit, favoriser le bien-être dans notre quotidien (renforcement des muscles et plus de souplesse dans les tendons).

Améliorer l'équilibre, la coordination et la mémoire.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	10-03-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	17-03-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	24-03-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	31-03-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	07-04-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	14-04-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	21-04-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	12-05-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	19-05-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	26-05-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	02-06-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	09-06-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	16-06-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	23-06-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD
Mercredi	30-06-2021	18:30	01:30	Centre de loisirs l'Oasis, 10 rue d'Eshau - 67540 OSTWALD