



## INFORMATIONS



MULHOUSE Visio-atelier



Début le mardi 02 juin 2020



DURÉE : 01:00

**PROFILS :** Prof de tai chi et qi gong

### PRE REQUIS :

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 4MU91112

**Prix : 46.00 €**

## 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, en synchronisation avec la respiration. 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

Reprendre conscience de son corps et de sa respiration  
Rechercher l'équilibre et l'harmonie  
Excellente "gym" anti-âge  
Bienfaits sur les articulations, les artères, la mémoire,...

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	02-06-2020	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	09-06-2020	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	16-06-2020	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	23-06-2020	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	30-06-2020	10:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	07-07-2020	10:30	01:00	VISIO-ATELIER