



INFORMATIONS



MULHOUSE Visio-atelier



Début le mercredi 03 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 : 4AD91113

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

Reprenre 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
Mercredi	03-06-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	10-06-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	17-06-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	24-06-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	01-07-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mercredi	08-07-2020	18:30	01:00	VISIO-ATELIER