Qi Gong

Mme SAETIA Elizabeth

INFORMATIONS

MULHOUSE

Début le mardi 17 novembre 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 de non contre-indication obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU1577

Prix : **39.00 €**

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. 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.

Qi Gong

Mme SAETIA Elizabeth

OBJECTIFS

Apprendre à connaître son corps
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	17-11-2020	09:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	24-11-2020	09:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	01-12-2020	09:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	08-12-2020	09:30	01:00	VISIO-ATELIER
Mardi	15-12-2020	09:30	01:00	VISIO-ATELIER