


## INFORMATIONS

 **SÉLESTAT** Ecole Sainte Foy Gymnase

 **Début le** lundi 24 janvier 2022

 **DURÉE** : 01h

**Prix** : **110.00 €**

**PROFILS** : Kinésithérapeute

**PRE REQUIS** :

Tous niveaux.

**MATERIEL** : Aucun

**CODE ACTIVITÉ** : 6SE0744

## DESCRIPTION

Le cours se déroule en deux parties séparées par une pause de dix minutes.

Après un échauffement consistant en un auto-massage et la détente des articulations, vous pratiquerez des exercices énergétiques plus ou moins dynamiques.



## OBJECTIFS

Améliorer sa santé par une pratique régulière du Qi Gong.

Être dans l'instant présent pour permettre de gérer le stress.