



INFORMATIONS



MUNSTER Salle des Fêtes de Munster

(Salle des Fêtes)



Début le jeudi 24 mars 2022



DURÉE : 01:00

Prix : **55.00 €**

PROFILS : ANIMATRICE

PRE REQUIS :

Chacun, chacune pratique selon ses capacités, sans esprit de compétition.

Certificat médical d'aptitude à remettre à l'animateur à la première séance.

MATERIEL :

Vêtements et chaussures confortables sont conseillés

CODE ACTIVITÉ : 6MN0748

DESCRIPTION

Le Shaolin Neijin Yishichan Qi gong est un Qi gong authentique. Cette pratique est étroitement liée à la médecine traditionnelle chinoise et transmise secrètement depuis des siècles par les moines Shaolin.

Ce Qi gong est fluide, joyeux et puissant à la fois. Il est facile à apprendre et à pratiquer chez soi (mouvements lents, sans force musculaire). Associant l'attention, la respiration, la détente musculaire et articulaire, il entretient et renforce l'énergie vitale et harmonise le corps et l'esprit.

OBJECTIFS

- faire disparaître les tensions existantes
- renforcer votre système immunitaire en rééquilibrant les fonctions vitales de votre organisme.
- retrouver et garder la santé en harmonie avec la paix intérieure

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	24-03-2022	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Jeudi	31-03-2022	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Jeudi	07-04-2022	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Jeudi	28-04-2022	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Jeudi	05-05-2022	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Jeudi	12-05-2022	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Jeudi	19-05-2022	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER
Jeudi	02-06-2022	10:00	01:00	Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER