



## INFORMATIONS



**MUNSTER** Salle des Fêtes de Munster

(Salle des Fêtes)



**Début le** jeudi 29 septembre 2022



**DURÉE :** 01:00

**Prix :** **200.00 €**

**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 :** 7MN0832

## 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.



# Qi gong



Mme ERNST Evelyne

## 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 | 29-09-2022 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 06-10-2022 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 13-10-2022 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 20-10-2022 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 10-11-2022 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 17-11-2022 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 24-11-2022 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 01-12-2022 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 08-12-2022 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 15-12-2022 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 05-01-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 12-01-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 19-01-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 26-01-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 02-02-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 09-02-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 02-03-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 09-03-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 16-03-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 23-03-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 30-03-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 06-04-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 13-04-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 04-05-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 11-05-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 25-05-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 01-06-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 08-06-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 15-06-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |
| Jeudi | 22-06-2023 | 09:15   | 01:00 | Salle des Fêtes de Munster, 2 Place de la Salle des Fêtes - 68140 MUNSTER |