Qi Gong (Suite)

Mme MAGNIER Florence

INFORMATIONS

SÉLESTAT Ecole Sainte Foy (Gymnase)

Début le lundi 15 mai 2023

DURÉE : 01:30

PROFILS : Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7SE0842

Prix : 44.00 €

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.

Cette discipline est 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.

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges.

Qi Gong (Suite)

Mme MAGNIER Florence

OBJECTIFS

L'objectif général du Qi quong est d'améliorer sa santé par une pratique régulière.

A l'issue de la formation les bienfaits sont de :

- retrouver l'équilibre
- débloquer les tension du corps
- acquérir plus de souplesse
- accroitre la concentration
- améliorer la gestion du stress.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	15-05-2023	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	22-05-2023	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	05-06-2023	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT
Lundi	12-06-2023	17:00	01:30	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT