



## INFORMATIONS



SÉLESTAT Ecole Sainte Foy

(Gymnase)



Début le lundi 05 février 2024



DURÉE : 01:30

Prix : **141.00 €**

PROFILS : Kinésithérapeute

PRE REQUIS :

Tous niveaux.

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 8SE0834

## 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.



## 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 | 05-02-2024 | 17:00   | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |
| Lundi | 19-02-2024 | 17:00   | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |
| Lundi | 11-03-2024 | 17:00   | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |
| Lundi | 18-03-2024 | 17:00   | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |
| Lundi | 25-03-2024 | 17:00   | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |
| Lundi | 08-04-2024 | 17:00   | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |
| Lundi | 15-04-2024 | 17:00   | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |
| Lundi | 06-05-2024 | 17:00   | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |
| Lundi | 13-05-2024 | 17:00   | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |

|       |            |       |       |  |
|-------|------------|-------|-------|--|
| Lundi | 27-05-2024 | 17:00 | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |
| Lundi | 03-06-2024 | 17:00 | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |
| Lundi | 10-06-2024 | 17:00 | 01:30 | Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT |