

# Qi gong



Mme ERNST Evelyne

## INFORMATIONS



MUNSTER Salle de la Laub

(Salle de la Laub)



Début le jeudi 12 septembre 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **204.00 €**

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 : 9MN0832

## DESCRIPTION

Le Shaolin Neijin Yishichan Qi gong est un Qi gong authentique. Cette pratique est étroitement liée à la médecine traditionnelle chinoise 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

Le Qi gong permet de :

- 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	12-09-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	19-09-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	26-09-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	03-10-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	10-10-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	17-10-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	07-11-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	14-11-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	21-11-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	28-11-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	05-12-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	12-12-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	19-12-2024	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	09-01-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	16-01-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	23-01-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	30-01-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	06-02-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	27-02-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	06-03-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	13-03-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	20-03-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	27-03-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	03-04-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	24-04-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	15-05-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	22-05-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster
Jeudi	05-06-2025	10:45	01:00	Salle de la Laub, 12 Rue St Grégoire - 68140 Munster