



INFORMATIONS



MULHOUSE Le fil de soie

(Gymnase)



Début le mercredi 09 octobre 2019



DURÉE : 01:00

Prix : **93.00 €**

PROFILS : Prof de tai chi et qi gong

PRE REQUIS :

Discipline douce qui s'adresse à tous les ages.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU380

DESCRIPTION

Discipline douce qui s'adresse à tous les ages. Chaque jour, des millions de Chinois de tous âges pratiquent cette discipline 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.



OBJECTIFS

Apprendre à connaître son corps
Rechercher l'équilibre et l'harmonie
Excellente "gym" anti-âge
Bienfaits sur les articulations, les artères, la mémoire,...

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|----------|------------|---------|-------|---|
| Mercredi | 09-10-2019 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 16-10-2019 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 06-11-2019 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 13-11-2019 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 20-11-2019 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 27-11-2019 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 04-12-2019 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 11-12-2019 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 18-12-2019 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 08-01-2020 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 15-01-2020 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |
| Mercredi | 22-01-2020 | 18:30 | 01:00 | Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE |