



INFORMATIONS



MULHOUSE Le fil de soie

(Gymnase)



Début le mardi 28 janvier 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Prof de tai chi, qi gong et cheng hsin

PRE REQUIS :

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU382

Prix : 93.00 €

DESCRIPTION

Nous pratiquerons des exercices en solo pour développer la relaxation, la prise de conscience et l'alignement avec la gravité. Nous pratiquerons également des exercices avec des partenaires, car ce n'est qu'en interaction que l'on peut véritablement commencer à comprendre la difficulté de rester relaxé tout en bougeant un autre.

Le Cheng Hsin crée par Peter Ralston concerne autant les personnes intéressées par l'aspect santé, mouvements naturels et prise de conscience de soi, utilisée en Tai chi chuan et Qi Gong que celles attirées par l'utilisation d'une réelle puissance sans effort au sein d'arts martiaux (tels que l'Aikido – Hsing I et Pa Kua et Tai ji quan Pushing Hands).

OBJECTIFS

Savoir comment rendre son corps plus efficace, sans effort

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	28-01-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	04-02-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	11-02-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	03-03-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	10-03-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	17-03-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	24-03-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	31-03-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	07-04-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	28-04-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	05-05-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	12-05-2020	20:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE